

به نام خداوند جان و خرد

# برنامه ریزی و سازماندهی تمرینات

جواد مهرگان

[WWW.VOLLEYEDU.COM](http://WWW.VOLLEYEDU.COM)

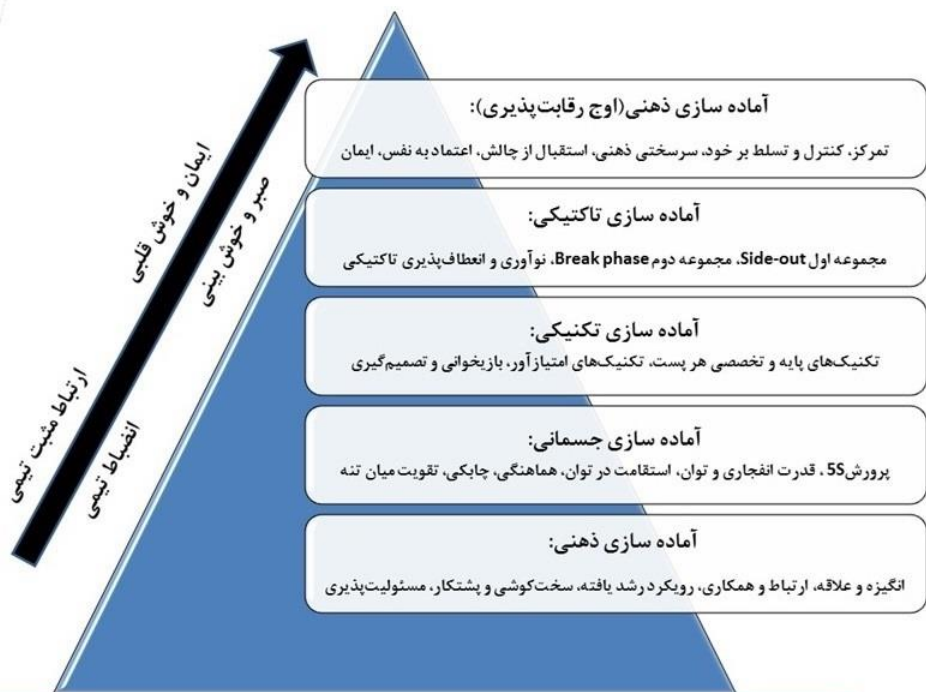
کلیه حقوق محفوظ است.

## سازماندهی تمرینات برای پرورش بازیکنان

سازماندهی تمرینات شامل سازماندهی تمام چیزهایی است که مربیان برای آماده سازی و به اوج رسانی بازیکنان و تیم خود جهت ارائه ی بهترین عملکرد در مسابقه انجام می دهند. که در برگیرنده ی ایجاد نگرش درست در بازیکنان، آماده سازی جسمانی، آماده سازی تکنیکی، آماده سازی تاکتیکی، ایجاد قدرت ذهنی و تمرکز، آماده سازی اجتماعی، آموزشی و فرهنگی، ایجاد انضباط تیمی ایجاد ارتباط مثبت تیمی، روحیه مثبت و خوش بینی در تیم می باشد. بازیکنان و تیم باید در طول تمرین به گونه ای آماده شوند که در مسابقات اوج عملکرد خود را به نمایش بگذارند و بهترین نتیجه ممکن را به دست آورند. در طول تمرینات، بازیکنان و تیم تحت سازگاری های بیولوژیکی، روانی و اجتماعی قرار می گیرند که آنها را آماده می سازد تا تحت فشارهای مسابقه و تورنمنت بهترین عملکرد خود را به نمایش بگذارند. برای مربی؛ تمرین مسابقه ای است که باید از آن پیروز بیرون بیاید.

### عملکرد

به منظور کسب نتیجه خوب در مسابقات، بازیکنان باید قادر باشد تا عملکرد مناسب و سطح بالای انفرادی و تیمی را به نمایش بگذارند. عملکرد بخش مهم و تعیین کننده ای از تمرین والیبال می باشد. واژه "عملکرد" به معنی رفتار واقعی یک تیم یا یک بازیکن در یک مسابقه می باشد؛ این واژه همواره مرتبط با مفهوم مسابقه یا بخشی از مسابقه مثلاً یک ست می باشد. "عملکرد معمول" یا "عملکرد همیشگی" در مورد تورنمنت ها یا کل فصل به کار می رود. مهم ترین هدف تمرین رسیدن به اوج عملکرد انفرادی و تیمی می باشد.



سطح آگاهی و تجربه مربیان، لیگ حرفه‌ای و سطح بالا و باشگاه‌های حرفه‌ای، آکادمی‌های آموزشی، رسانه‌های گروهی و روابط بین المللی

|                                                      |                                            |                                                        |                                                      |                                                       |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| توسعه<br>فرهنگی،<br>آموزشی و<br>اخلاقی<br>خانواده‌ها | توسعه<br>زیر ساخت‌ها<br>و امکانات<br>ورزشی | ساختار<br>بهینه وزارت<br>ورزش و<br>فدراسیون<br>والیبال | توسعه<br>اقتصادی<br>علمی،<br>اجتماعی و<br>معنوی کشور | امکانات و<br>ساختار<br>ورزشی<br>مدارس و<br>دانشگاه‌ها |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|

هرم آماده سازی تیم و بازیکنان برای رسیدن به اوج عملکرد

## اصول عمومی تمرین

برای اینکه تمرین واقعاً اثر بخش باشد، لازم است که قوانین و اصول ویژه ای را در طراحی و اجرای تمرین بپذیریم و رعایت کنیم. این اصول باید در همه تمرینات آماده سازی ذهنی، جسمانی، تکنیکی و تاکتیکی رعایت شوند. همان طور که در مطالب قبلی مطالعه کردید مربی توانایی کنترل و تغییر همه‌ی عوامل مؤثر بر عملکرد و به اوج رسانی بازیکنان را ندارد، بنابراین باید وقت و انرژی خود را صرف عواملی که تحت کنترل او هستند نماید؛ و از سوی دیگر بتواند تشخیص دهد که چه عواملی تحت کنترل او هستند و چه عواملی تحت کنترل او نیستند.

### 1- انگیزه

وجود انگیزه در بازیکنان نکته کلیدی در یادگیری اثر بخش مهارت ها و تداوم و سخت کوشی در تمرینات پرفشار و پرشدت می باشد. که به عنوان عاملی نامشهود تفاوتی بزرگ بین حضور موفق و ناموفق در رقابت ها به وجود می آورد، و در سطوح بالا اغلب باعث ایجاد عملکرد عالی و پیشرفت چشمگیر در بازیکنان و تیم ها می شود؛ چراکه باعث افزایش تمرکز تیم ها و بازیکنان روی هدفی مشخص و حفظ این تمرکز می گردد.

این اصل بر این نکته تأکید دارد که همه افرادی که در تمرینات شرکت می کنند باید با انگیزه باشند. این حقیقت نه تنها در تمرینات ورزشی بلکه در دیگر زمینه ها نیز بسیار مهم و کلیدی است؛ به گونه ای که اگر "شوق یادگیری" یا "ولع یادگیری" وجود نداشته باشد، ساعت های متمادی از تمرینات فشرده و سنگین نیز در پرورش و بهبود شرایط و عملکرد بازیکنان و افراد تأثیرگذار نخواهند بود؛ بازیکنی که از انگیزه و اشتیاق کافی برخوردار نباشد نه چیزی یاد می گیرد و نه عملکردش بهتر می شود. اولین چیز و آنچه که همیشه باید در تمرین تکرار شود، این است که سطح انگیزه، شور و شوق و نشاط بازیکنان همیشه بالا نگه داشته شود.

روش های مختلفی برای ایجاد انگیزه وجود دارد. ساختار انگیزشی هر فرد در تیم با دیگری متفاوت است و بر طبق توسعه ذهنی، روانی و شخصیتی هر بازیکن و نیازهای فردی آنها باید تنظیم شود. یک مربی بایستی با مهارت بالا اثر بخش ترین و قابل قبول ترین تکنیک ایجاد انگیزه را در موقعیت مناسب به کار گیرد.

دو تکنیک انگیزشی وجود دارد که تقریباً بر همه افراد و در بسیاری از شرایط از درجه‌ی اعتبار و کارایی بالایی برخوردار است:

#### **الف - تمرین باید از نظر بازیکنان مهم به نظر برسد.**

یک مربی باید تمام آنچه را که در تمرین انجام می‌شود و همه وظایف تمرین را در روشی ارائه دهد که مورد پذیرش قرار گیرد و بازیکنان درک کنند که این تمرین برای پرورش و آماده سازی آنها مهم و ضروری است، در نتیجه رسیدن به هدف تمرین از سوی بازیکنان با میل و انگیزه و تلاش انجام می‌شود. **آموزش** بیشتر بازیکنان به منظور درک بهتر عوامل موفقیت، **مشارکت** گاه گاه آنها در طراحی تمرین، **ایجاد تنوع تمرینی** و **تشریح کامل اهداف و دلایل تمرین** و تأثیری که در بهبود عملکرد تیم و بازیکنان می‌گذارد از عوامل مهم تأثیرگذار در افزایش انگیزه بازیکنان می‌باشد. دو عامل دیگر برای ایجاد انگیزه، **قرار دادن جریمه و پاداش** می‌باشد. این دو عامل نیز از ابزارهای مهم و اثربخش مربی در ایجاد انگیزه هستند که با توجه به فلسفه و نگرش مربی، شرایط فرهنگی و اجتماعی می‌توان از یکی از این دو عامل بیشتر استفاده کرد؛ زیرا به بعضی از بازیکنان خوف جریمه شدن و به بعضی دیگر شوق پاداش گرفتن انگیزه می‌دهد. با این حال به نظر می‌رسد معمولاً پاداش دادن، در ایجاد انگیزه برای دستیابی به اهداف آموزشی کمک بیشتری می‌کند، و اگر نوع پاداش به درستی و با توجه به روحیات بازیکنان انتخاب شود، نفس از دست دادن پاداش گاهی جریمه ای سنگین محسوب می‌شود.

#### **ب - هدفگذاری**

در تمرین اهداف مختلفی مورد استفاده قرار می‌گیرند. بلند مدت؛ اهدافی کلی که باید در یک بازه‌ی زمانی بلند مدت یک یا دو ساله و گاهی چندساله به دست آیند. اهداف میان مدت که در بازه‌ی زمانی کمتر از یک سال تعریف می‌شوند و شامل اهداف برای یک تورنمنت یا یک فصل از مسابقات قرار داده می‌شوند. اهداف کوتاه مدت؛ اهدافی که در یک بخش اصلی والیبال مثلاً پیشرفت در میزان پرش قرار داده می‌شود و در بازه‌ی زمانی یک یا دوماهه تعریف می‌شود. اهداف آنی؛ اهدافی هستند که در یک جلسه تمرینی یا یک میکروسیکل یک هفته ای تمرینی قرار داده می‌شوند.

اگر تمرینات درست هدفگذاری شود تأثیر انگیزشی قوی ای خواهند داشت و باید بخش جدا نشدنی تمرین باشند. اهداف برای اینکه مؤثر واقع شوند باید **هوشمندانه و چالشی** باشند؛ یعنی دستیابی به آن هدف نه باید خیلی راحت باشد و نه باید بیش از حد دشوار و دست نیافتنی به نظر برسد. هدف باید به گونه ای قرار داده شود که بازیکن با بهره گیری از همه پتانسیل خود بتواند به آن دست یابد. ویژگی های یک هدف گذاری خوب و هوشمندانه عبارتند از<sup>1</sup>:

S: اهداف ویژه و تخصصی باشند.

M: اهداف قابل اندازه گیری باشند.

A: با تلاش قابل دستیابی باشند؛ بازیکن را به چالش بکشند.

R: اهداف واقع بینانه باشند؛ عملکرد بازیکنان ثبت شود.

T: اهداف ثبت و پی گیری شوند.

## 2- درک درست از فعالیت و تمرین

این اصل بدان معناست که رابطه‌ی عمیق تری بین بازیکنان با تمام آنچه که با تمرین مرتبط است، ایجاد گردد این کار نیازمند آن است که دلایل و اهداف مراحل مختلف تمرین، نیازها و آنچه که از بازیکنان مورد انتظار است، توسط مربی توضیح داده شوند. درک دلایل هر بخش از تمرینات، به عملکرد بهتر و پرانرژی‌تر توسط بازیکنان در دستیابی به اهداف تمرین و انجام درست آن منتهی می شود.

به کارگیری سیستماتیک این اصل در تمرینات والیبال به طور چشمگیری تفکر خلاقانه بازیکنان را در شرایط مختلف بازی افزایش می دهد، چراکه آنها هدف تمرین را می دانند و به دنبال راه حلی برای دستیابی به این هدف خواهند بود که مهارت ارزیابی و درک شرایط و تصمیم گیری آنها را افزایش می دهد. این تفکر خلاقانه بر پایه دانش و آگاهی از جریان بازی و همینطور پیش بینی عملکرد بازیکنان در شرایط بازی می باشد. این نوع تفکر در سطوح بالاتر بیشتر مشهود خواهد بود و در حقیقت به بازیکنان کمک می کند تا درک عمیق تری از بازی والیبال به دست آورند.

<sup>1</sup> SMART (S:Specific , M:Measurable , A:Achievable , R:Realistic , T:Time limited)

### 3- دادن یک ایده یا تصویر از فعالیت و تمرین

به منظور یادگیری یک مهارت جدید، یافتن درک درستی از تمرین، یا برای ایجاد رفتار و عملکرد مناسب در یک مسابقه و همینطور در تمرین؛ بایستی ابتدا تصویر درستی درباره‌ی حرکت یا رفتار درست و دلایل و نکات کلیدی پایه‌ای آن در ذهن بازیکن ایجاد گردد. معمولاً این کار از راه‌های مختلفی انجام می‌شود؛ در حقیقت هرچه تنوع بیشتر باشد و حواس بیشتری از بازیکنان درگیر شود، تاثیرگذاری بیشتر خواهد بود.

روش‌های معمول در انجام این کار شامل توضیح کلی، نمایش آن حرکت یا مهارت یا رفتار توسط مربی، بازیکن و یا نمایش فیلم و عکس و سپس ارائه نکات کلیدی برای اجرای درست آن حرکت می‌باشد؛ نکته کلیدی و مهم در این بخش نمایش حرکت و مهارت می‌باشد؛ و در بخش تشریح تمرین می‌توان تصاویر تمرین را روی یک تخته به بازیکنان نشان داد یا نمونه کوچک آن را اجرا نمود.

این اصل تأثیر ویژه‌ی خود را در تمرین نونهالان و نوجوانان و جوانان بیشتر نشان می‌دهد، چرا که آنها اغلب با دیدن بهتر یاد می‌گیرند. این اصل در سطوح بالا نیز کاربرد زیادی دارد، فیلمبرداری از نحوه اجرای تکنیک بازیکن و مقایسه آن با آنچه که بازیکنان نخبه انجام می‌دهند؛ تأثیر زیادی در یادگیری و اصلاح تکنیک دارد. همینطور بازیکنان سطح بالا نیاز دارند که به ظرفیت‌ها و پتانسیل حریفان خود نیز از طریق مشاهده کردن، پی ببرند تا بتوانند آسان‌تر راه مقابله با آنها را بیابند. در همه سطوح، مشاهده بازی تیم‌ها و بازیکنان پیشرفته اهمیت بالایی دارد و مربیان باید تا جای ممکن این کار را برای بازیکنان انجام دهند و به آنها گوشزد نمایند که روی چه نکاتی تمرکز کنند. ضمن اینکه مشاهده‌ی هدفمند فیلم توسط مربیانی با چشمان آموزش دیده که می‌دانند روی چه چیز تمرکز کنند، تأثیر زیادی روی افزایش سطح دانش آنها دارد.

### 4- پیشروندگی سیستماتیک و تدریجی تمرینات

این اصل مربی را وادار می‌کند تا در طراحی و سازماندهی تمرین، چه به صورت عمومی و چه به صورت ویژه، تمرینات را از آسان به سخت (فشار جسمانی)، از ساده به پیچیده (فشار ذهنی، تصمیم‌گیری)، از انفرادی به گروهی، از آهسته به سریع، از حجم بالا به کیفیت بالا و ... طراحی کند. با اینکه این اصل تمرینی به طور کلی شناخته شده است، اما مربیان اغلب آنرا به درستی اجرا نمی‌کنند. خطا در اجرا و به کارگیری این اصل با پیشرفت

بیش از حد سریع یا بیش از حد کند تمرینات، یا ایجاد بار اضافی نامناسب و ناکافی در تمرین، همیشه باعث کاهش سرعت پرورش و توسعه بازیکن و یا حتی رکود و توقف پیشرفت او می شود. در بعضی موارد پیشروندگی بیش از حد سریع تمرینات می تواند به سلامتی بازیکنان زیان برساند.

نوجوانان و جوانان خیلی راحت تر به روش های تمرینی سازگار می شوند؛ چرا که مربیان بذریه این تفکر را در ذهن آنها می کارند که سخت کوشی و هوشمندی در تمرین کردن تنها راه برای آماده نمودن آنها برای سطوح بالای تمرینی و عملکردی در والیبال می باشد ( به همراه خوش بینی و خوش قلبی و تفکر مثبت) و در این راه نباید عجله کنند، بلکه باید مهارت های پایه را در خود پرورش دهند و ابتدا بازیکنی همه کاره و کامل باشند و سپس در یک پست تخصصی شوند (تقریباً بعد از سن 16 سالگی)؛ چرا که تخصصی شدن بیش از حد زود هنگام، پرورش کامل و همه جانبه بازیکنان را مختل می کند.

#### **5- پیشروندگی تمرینات متناسب با شرایط مختلف**

این اصل ارتباط نزدیکی با اصل قبلی دارد. این اصل روی این نکته تأکید دارد که مربی در برنامه ریزی، سازماندهی و اجرای برنامه های تمرینی برای بازیکنان و تیم باید به دقت مواردی مانند سن، جنسیت، تجربه و سابقه تمرین و بازی آنها، سابقه بیماری و مصدومیت، مهارت ها و توانایی های آنها را به دقت مورد توجه قرار دهد. این اصل همینطور نیازمند آن است که مربی رفتارها، صحبت ها و رویکرد و نگرش خود نسبت به بازیکنان را نیز باید برطبق شرایط مختلف و واقعی تنظیم نماید.

خطا در اجرا و به کارگیری این اصل هم، همان نتایج خطا در اجرای اصل قبلی را در پی دارد؛ علاوه بر آن می تواند باعث ایجاد مشکلات جدی برای سلامتی بازیکنان شود (برای مثال تلاش برای به کارگیری تمرینات جسمانی نامناسب برای ساختار بدن زنان، حتی اگر چنین تمریناتی برای مردان موفق و اثر بخش بوده باشد). خطا در به کارگیری این اصل همینطور می تواند دوره اوج عملکرد یک بازیکن را به طور چشمگیری کوتاه کند.

#### **6- انفرادی سازی تمرینات (در پیشروندگی تمرینات و در روش ها)**

این اصل بیان می دارد که در برنامه ریزی و اجرای تمرینات، رویکرد انفرادی باید به کار گرفته شود؛ چرا که فقط تحت این شرایط می توان شرایط بهینه برای دستیابی به اوج عملکرد و حداکثر ظرفیت یک بازیکن را ایجاد نمود. در حالیکه در اصل قبلی باید در برنامه



ریزی و سازماندهی و اجرای کلی تمرینات به ویژگی های کلی تیم و بازیکنان توجه می شد، این اصل به طور انفرادی تر و جزئی تر به برنامه ریزی، سازماندهی و اجرای تمرینات و رهبری تیم و بازیکنان می پردازد، و یکی از اصول مهم به ویژه در سطح بالا می باشد. تجربه ی بهترین و موفق ترین تیم های جهان نشان می دهد که ضروری است 40٪ تا 60٪ از حجم تمرینات سالیانه بر این مبنا طراحی شوند. انفرادی سازی تمرینات باید در این زمینه ها اجرا گردد:

- در تمرینات اصلاحی و تمرینات برطرف کردن اشکالات و نقاط ضعف.
  - با توجه به پست تخصصی بازیکنان در تیم.
  - مرتبط و متناسب با شرایط فعلی و واقعی ذهنی و جسمی بازیکنان (بار تمرینی متفاوت برای بازیکنی که از بیماری یا مصدومیت ریکواری شده است، یا زمانی که بازیکنان در حال غلبه بر یأس و ناامیدی حاصل از یک باخت ناباورانه و غیر منتظره هستند).
  - مرتبط با شرایط ذهنی، عاطفی و احساسی و بدنی و دیگر ویژگی های هر بازیکن.
  - در ارتباط با سطح مهارت های حرکتی و نرخ توسعه انفرادی بازیکنان: در حقیقت، آماده سازی بازیکنان (به ویژه آماده سازی جسمانی) برای اینکه بالاترین اثر بخشی را داشته باشد، باید حتماً انفرادی سازی شده باشد.
  - مرتبط با ایجاد بارهای تمرینی متفاوت برای بازیکنان ویژه با توجه به میزان استفاده از آنها در طول مسابقه یا در طول دوره مسابقات (مثلاً بار تمرین برای بازیکنی که در طول بازی قبلی تعداد زیادی حمله، دفاع روی تور و سرویس پرشی داشته است با بازیکنی که اصلاً بازی نکرده است، باید متفاوت باشد).
- بنابراین بسیار مهم و کلیدی است که ویژگی ها و نقاط ضعف و قوت بازیکنان در جنبه های مختلف ذهنی و روانی، جسمانی، تکنیکی و تاکتیکی، به طور مداوم مورد ارزیابی و ثبت قرار گیرند و در برگه هایی نگهداری شوند و متناسب با آنها تمرینات انفرادی طراحی شوند.

## 7- تعداد اجراها (تعداد تکرارها)

هر اجرا در یادگیری یک مهارت جدید، هر تکرار از یک حرکت، تأثیری آنی در مغز فرد می‌گذارد و یک ارتباط عصبی در لایه بیرونی مغز به وجود می‌آورد. به منظور یادگیری و اکتساب یک مهارت یا افزایش و بهبود سطح عملکرد در یک مهارت جسمانی، این ارتباط‌های عصبی در لایه بیرونی مغز باید در سطح بهینه‌ای تثبیت و تقویت شوند؛ که این کار باید با تعداد تکرارهای بالا و در شرایط مشابه بازی صورت پذیرد. با یک اجرا از یک مهارت نمی‌توان ارتباط‌های عصبی لایه بیرونی مغز را پایدار نمود، و در نتیجه یادگیری صورت نخواهد پذیرفت. تکرار یکی از اصول پایه و بنیادین تمرینات والیبال و یادگیری حرکتی و به طور کلی یکی از اصول پایه یادگیری می‌باشد.

این اصل کلی و مشهور، جایگاه ویژه‌ای در تمرینات آموزشی دارد. **تعداد تکرارها** و **اجراهای لازم** در یادگیری انواع خاصی از مهارت‌ها یا بهبود سطح عملکرد در قابلیت‌های جسمانی ویژه‌ای، با انواع دیگر مهارت‌ها و یا قابلیت‌های جسمانی ممکن است تفاوت زیادی داشته باشد. همین‌طور این موضوع در بین افراد مستعد و غیرمستعد نیز متفاوت است. برای سطوح پایین و متوسط، تعداد اجراها (حجم تمرین) یکی از تعیین‌کننده‌ترین فاکتورها در پیشرفت یادگیری و افزایش قابلیت‌ها و مهارت‌های حرکتی خواهد بود.

تکرارهای با کیفیت و هدفمند کلید پیشرفت بازیکنان می‌باشد، این اصل تمرینی نه تنها در طراحی یک جلسه تمرینی یا بخشی از یک جلسه تمرینی مهم و کلیدی است و باید مد نظر قرار گیرد، بلکه باید در برنامه ریزی تعداد تکرارها در درون یک میکروسیکل یک هفته‌ای و دیگر دوره‌های طولانی‌تر تمرینی نیز مورد توجه ویژه قرار گیرد.

همانطور که اشاره شد، تکرار یک حرکت یا یک تمرین باعث ایجاد پایداری و ثبات در اجرای آن حرکت می‌شود؛ پس باید مراقب باشیم که چه حرکتی را تکرار می‌کنیم چون اگر حرکتی را به طور اشتباه انجام دهیم و تکرار کنیم، در انجام اشتباه یک حرکت به ثبات می‌رسیم؛ در اینجا نقش بازخوردهای مربی در اصلاح تکنیک اهمیت بالایی می‌کند. همین‌طور تحقیقات اخیر در طراحی تمرین نشان داده است که آنچه باعث عملکرد بهتر بازیکن در بازی والیبال می‌شود، علاوه بر تعداد تکرارهای بالا، انجام تمرینات شبیه بازی می‌باشد. بنابراین در طراحی تمام تمرینات و در همه سطوح باید تا جای ممکن از تمرینات شبیه

بازی استفاده نمود. پس تعداد تکرار بالا از یک تمرین لزوماً به عملکرد بهتر در طول بازی والیبال منتهی نمی شود، مگر اینکه این تکرارها در شرایط شبیه بازی والیبال صورت گیرد.

### 8- آگاهی از نتایج عملکرد (دادن بازخورد)

دادن بازخورد به بازیکنان، سنگ بنای آموزش کارآمد و اثربخش است. هر چه که بازیکنان از نتایج عملکرد خود آگاهی بیشتر و سریع تری داشته باشند، یادگیری بهتر رخ می دهد. این آگاهی از نتایج عملکرد یا دادن بازخورد می تواند به صورت کلامی، گرافیکی، عکس، فیلم یا آمار و ارقام باشد. دادن بازخوردهای به موقع، ویژه، سازنده و در روشی مثبت و کمک کننده یکی از اجزای مهم و حیاتی سازماندهی تمرین و آموزش هر چیزی می باشد. فراموش نکنیم که هدف از دادن بازخورد به بازیکنان، کمک به آنهاست تا بهتر بیاموزند و پرورش یابند و در نهایت عملکرد بهتری در بازی داشته باشند.

### 9- شرایط یادگیری حرکتی

محیط تمرین همواره باید مثبت و حمایت گر باشد؛ و در این بین مهم ترین فاکتور رفتار و رویکرد مربی می باشد. اطلاعات درباره نتایج عملکرد باید بعد از هر اجرا ارائه گردد و علاوه بر آن زمان بین دادن اطلاعات و بازخورد به بازیکن تا اجرای بعدی او، نباید بیش از حد کوتاه باشد، باید زمان کافی در محیطی مثبت و آرام در اختیار او قرار داد تا بتواند فکر کند و اطلاعات را پردازش نماید. برای کودکان و نونهالان این اطلاعات نباید خیلی با جزئیات باشد، در حالیکه برای بزرگسالان هر چقدر اطلاعات ارائه شده دقیق تر باشد سطح عملکرد بیشتر افزایش می یابد. اما نباید فراموش کرد که این اطلاعات باید فقط درباره یک موضوع و نکته ویژه ارائه گردد. دوباره تکرار می کنیم که محیط تمرین باید سرشار از آرامش و امنیت روانی، رفتارهای مثبت و حمایت گر، باور و اعتقاد دوطرفه‌ی مربی و بازیکنان به هم و تکرارهای بالای هدفمند و چالشی در اجرای مهارت باشد.

### 10- بار تمرین

زمانی که یک تمرین سازماندهی می شود، بازیکنان باید تمرینات ویژه ای را اجرا کنند، و باید در یک بازه زمانی مشخص، بار تمرینی تعیین شده با تعداد تکرار لازم و خواسته شده را به اجرا بگذارند؛ در همین حال مربی ممکن است میزان بیشتری از دقت را از بازیکنان بخواهد و یا شرایط تصمیم گیری در یافتن راه حل برای موفقیت در شرایط مختلف تمرین را دشوارتر کند. البته در همه این شرایط بازیکنان تلاش می کنند تا همه خواست های

مربی را به اجرا بگذارند. در همین ارتباط ما معمولاً می‌گوییم که "به بازیکنان بار اضافه وارد می‌کنیم" و واژه‌ی "بار تمرینی" به معنی مجموع میزان فعالیت‌های جسمانی و فشارهای ذهنی و روانی (تصمیم‌گیری) در طول تمرین می‌باشد.

بار تمرینی جنبه‌های مختلفی از بدن بازیکنان را پرورش می‌دهد. هدف اصولی و بنیادین تمرین این است که تیم و بازیکنان به تدریج و به طور پیشرونده به آمادگی همه‌جانبه برسند تا بتوانند در طول بازی و کل مسابقات بهترین عملکرد خود را به نمایش بگذارند. در همین ارتباط بار تمرینی به طور عمومی به دو بخش تقسیم می‌شود:

الف- انرژی لازم برای اجرای بار تمرینی خواسته شده.

ب- ویژه‌سازی بار تمرینات با توجه به عملکرد بازیکنان در بازی والیبال.

بخش اول با دو عنصر توضیح داده می‌شود: حجم و شدت.

حجم بار تمرین همیشه به معنی کلی میزان و مقدار تمرین می‌باشد که در بخش‌های مختلف تمرین انجام می‌شود. با روش‌های مختلفی می‌توان آنرا توضیح داد: مانند تعداد پرش‌ها، کل زمان اجرای تمرین، میزان مسافتی که بازیکن می‌دود، تعداد جلسات تمرین، یا کل زمان یا ساعات تمرینات در دوره‌های طولانی‌تر تمرینات.

شدت بار تمرینی مربوط می‌شود به تمرکز و میزان تمرین در بازه زمانی داده شده. تقریباً امکان پذیر است که بگوییم شدت تمرین مرتبط است با نسبت بین حجم تمرین و بازه زمانی تمرین. به معنی دیگر، شدت تمرین می‌تواند به وسیله تلاشی که نیاز است بازیکن برای اجرای کامل تمرین به کار ببرد، تعریف شود. به طور کلی می‌توان گفت حجم تمرین مربوط به کمیت تمرین است و شدت تمرین مربوط به کیفیت تمرین می‌باشد.

این دو جزء تمرینی ارتباط نزدیکی باهم دارند؛ و در اغلب موارد نباید هر دو عنصر تمرینی را همزمان با هم افزایش داد؛ اگر حجم افزایش می‌یابد، شدت تمرین یا باید ثابت باشد یا کاهش یابد و اگر شدت تمرین افزایش می‌یابد، حجم تمرین باید کاهش یابد یا ثابت بماند؛ این موضوع مرتبط است با میزان انرژی استفاده شده در تمرین.

بخش دوم بار تمرین (ویژه‌سازی بار تمرینات) می‌تواند با نحوه طراحی تمرین و میزان شباهت آن به بازی والیبال توضیح داده شود، که شبیه‌ترین تمرین به بازی والیبال، خود بازی والیبال می‌باشد، سپس تمرینات 6 به 6 و تمرینات شبیه‌سازی، تمرینات در گروه

کوچکتر، تمرینات تکنیکی شبیه بازی برای پست های مختلف، تمرینات انفرادی برای آماده سازی ویژه، تمرینات قالبی مربی محور، و ... ؛ و در انتها؛ ورزش های دیگر. به منظور دستیابی به بهترین نتایج، مربی باید با انتخاب و طراحی تمرین مناسب ( تمرینات تا جای ممکن شبیه بازی باشند)، حجم و شدت را با دقت باهم ترکیب کند، تا توانایی ها و کیفیت عملکرد بازیکنان پرورش یابد.

### دوره بندی تمرینات (برنامه ریزی تمرینات)

#### تعاریف در دوره بندی تمرینات

**برنامه بلند مدت**<sup>۱</sup>: یک برنامه چند ساله؛ معمولاً 4 ساله و گاهی 8 یا 12 ساله.

**برنامه چهارساله**<sup>۲</sup>: یک برنامه چهارساله (یا چرخه‌ی المپیک) برای بهینه سازی عملکرد و تمرین در بلند مدت. در طول هریک از این چهار سال، اجزای مختلف تمرین و عملکرد مورد تأکید قرار می گیرند. هدف این است که به طور نسبی در هر سال تیم و بازیکنان عملکرد خوبی داشته باشند، اما هدف نهایی، اجرای اوج عملکرد در پایان سال چهارم یا در المپیک می باشد.

**برنامه سالیانه**<sup>۳</sup>: یک برنامه تمرینی که از فازهای مختلف تمرینی تشکیل شده است. هدف برنامه سالیانه تمرینات و مسابقات این است که در زمان یا زمان‌هایی تیم و بازیکنان در سطح بهینه یا اوج عملکرد خود باشند.

**ماکروسیکل**<sup>۴</sup>: چند مزوسیکل تشکیل یک ماکروسیکل را می دهد.

**مزو سیکل**<sup>۵</sup>: یک دوره کوتاه تمرینی که شامل دو، سه، چهار، یا پنج هفته یا میکروسیکل با بار اضافه پیشرونده تمرینی می باشد. که در پی آن معمولاً یک یا دو هفته یا میکروسیکل بدون بار اضافه یا میکروسیکل برای ریکاوری، یا هر دو خواهد بود.

---

<sup>1</sup> Long term plan

<sup>2</sup> Quadrennial plan

<sup>3</sup> Annual plan

<sup>4</sup> Macrocycle

<sup>5</sup> Mesocycle

**میکروسیکل<sup>۱</sup>:** دوره ای متشکل از سه، چهار، پنج یا شش روز تمرین که از جلسات مختلف تمرینی تشکیل شده است معمولاً به یک روز استراحت یا ریکاوری منتهی می‌شود. رایج ترین میکروسیکل 1:6 می باشد؛ که 6 روز تمرین و یک روز استراحت را شامل می شود.

**دوره بندی<sup>۲</sup>:** ساختار بندی یا برنامه ریزی کوتاه مدت یا بلند مدت (یا هردو) برنامه‌های تمرینی برای اینکه تیم و بازیکنان در زمان مورد نظر به عملکرد بهینه خود دست یابد. دوره‌بندی مترادف واژه‌ی برنامه ریزی برای تمرینات و عملکرد بازیکنان و تیم می باشد. دوره های برنامه‌ی سالانه؛ سه دوره در درون برنامه سالانه تیم وجود دارد: آماده سازی، رقابت، انتقال (استراحت یا ریکاوری).

**فازهای یک برنامه‌ی سالانه:** به طور اصولی 5 فاز تمرینی در برنامه سالانه قرار دارد: 1- فاز آماده سازی عمومی<sup>۳</sup>: فاز تمرینی که ویژگی آن حجم بالا و شدت پایین تمرینات می باشد و تأکید روی آماده سازی عمومی تیمی و انفرادی در بخش های آماده سازی ذهنی و روانی، جسمانی، تکنیکی و تاکتیکی می باشد.

2- فاز آماده سازی ویژه<sup>۴</sup>: فاز تمرینی که ویژگی آن حجم پایین تر و شدت بیشتر تمرینات می باشد و تأکید روی مهارت های ویژه‌ی تیمی و انفرادی والیبال و شرایط شبیه مسابقه قرار دارد.

1-3 فاز قبل از مسابقه<sup>۵</sup>: فاز تمرینی ای که ویژگی آن شدت بالا و حجم کم تمرینات ویژه انفرادی و تیمی می باشد، تأکید روی عملکرد ویژه و تخصصی و کاهش زیاد حجم تمرین و اجرای روش هایی برای به اوج رساندن تیم و بازیکنان می باشد.

2-3 فاز رقابت ها یا مسابقات<sup>۶</sup>: فاز تمرینی ای که ویژگی آن تمرینات ویژه مسابقه، کاهش زیاد حجم تمرین و اوج عملکرد برای رقابت های اصلی، تورنمنت ها یا مسابقه‌های

<sup>1</sup> Microcycle

<sup>2</sup> Periodization

<sup>3</sup> General preparatory phase (GPP)

<sup>4</sup> Specific preparatory phase (SPP)

<sup>5</sup> Precompetitive phase (PCP)

<sup>6</sup> Competitive phase (CP)

هفتگی لیگ می باشد. و در عین حال باید سطح آمادگی جسمانی و عملکردی به دست آمده در دوره‌ی آماده سازی نیز حفظ شود.

4- فاز انتقال<sup>۱</sup>: فاز تمرینی ای که ویژگی آن استراحت، بازیابی توان (ریکاوری جسمی، ذهنی و روانی، عاطفی و اجتماعی)، به شکل استراحت فعال و غیرفعال می باشد. دوره بندی یگانه – دوگانه – سه گانه و چندگانه<sup>۲</sup>: یک، دو، سه، یا چندین فاز مسابقه‌ای ممایز در درون یک چرخه‌ی سالانه.

ویژه بودن تمرین<sup>۳</sup>: محتوا یا «جهت» تمرینات که در طول جلسه تمرین یا یک بازه‌ی مشخص زمانی انجام شده اند؛ درصدی از محتوای تمرین که با شرایط ویژه‌ی آن ورزش مرتبط است، این واژه در مقابل واژه‌ی تمرینات عمومی یا کلی به کار می رود.

کاهش زیاد حجم تمرین<sup>۴</sup>: دوره ای که در آن حجم تمرین به منظور رسیدن به اوج عملکرد رقابتی کاهش می یابد ولی شدت تمرین ثابت می ماند. اوج عملکرد زمانی حاصل می شود که تفاوت بین آمادگی جسمانی و خستگی به حداکثر خود برسد.

بار تمرینی<sup>۵</sup>: بخش های کیفی و کمی تمرین (مانند؛ حجم تمرین، شدت تمرین، طول مدت تمرین، تناوب تمرینات و ویژه بودن تمرینات و ...).

جلسه تمرین<sup>۶</sup>: واحدی از تمرین که شامل سه قسمت عمده می باشد: گرم کردن، بخش اصلی تمرین – سرد کردن.

حجم تمرین<sup>۷</sup>: بخش کمی تمرین که شامل میزان یا مقدار تمرین می شود.

تناوب تمرین<sup>۸</sup>: تعداد جلسات تمرین یا تعداد تکرارها در یک بازه زمانی مشخص (مثلاً در یک روز یا در یک هفته).

---

<sup>1</sup> Transition phase (TP)

<sup>2</sup> Single, Double, Triple, and Multiple Periodization

<sup>3</sup> Specificity of training

<sup>4</sup> Taper

<sup>5</sup> Training load

<sup>6</sup> Training session

<sup>7</sup> Volume of training

<sup>8</sup> Frequency of training

**تلفیق یا یکپارچه سازی<sup>۱</sup>:** شامل شدن و ترتیب دادن به همه فاکتورهای تمرینی و عملکردی (استقامت، قدرت، سرعت، انعطاف پذیری، مهارت تکنیکی و تاکتیکی)، به منظور بهینه ساختن سازگاری به تمرین. در یک مفهوم گسترده تر، یکپارچه سازی مربوط می شود به تلفیق برنامه های تمرینی تکنیکی و تاکتیکی ویژه والیبال با علم ورزشی و برنامه های حمایتی پزشکی ورزشی.

**شدت تمرین<sup>۲</sup>:** بخش کیفی تمرین است که شامل تمام فعالیت های تمرینی اجرا شده در بازه زمانی مشخص شده می باشد.

**تداخل<sup>۳</sup>:** تاثیر منفی یک بخش تمرین روی بخش دیگر، وقتی که دو یا تعداد بیشتری از عناصر تمرینی به طور هم زمان تمرین داده می شوند.

**حفظ و نگهداری<sup>۴</sup>:** حفظ آنچه که در سطح آمادگی جسمانی، مهارت های ورزشی، و مهارت های ذهنی و روانی به دست آمده است با استفاده از انجام تمرینات مناسب؛ در مقابل واژه های توسعه بیشتر سطوح مهارتی یا از دست دادن آنها در نتیجه کم تمرینی.

**فشار بیش از حد<sup>۵</sup>:** شرایطی که در نتیجه بار تمرینی افزایش یافته ی مداوم، به همراه استرس و فشار همه روزه به وجود می آید.

**بیش تمرینی<sup>۶</sup>:** شرایطی که در نتیجه ریکاوری نامناسب یا افزایش بیش از حد در حجم و شدت تمرین یا هر دو به وجود می آید.

## 11 گام برای ایجاد یک برنامه سالیانه

آنچه در ادامه می آید 11 گامی هستند که در ایجاد یک برنامه سالیانه مورد استفاده قرار می گیرند. مراحل برنامه ریزی و دوره بندی سالیانه ی تمرینات و مسابقات از انتها به ابتدا صورت می گیرد، یعنی از زمان شروع اولین مسابقه آغاز می شود.

<sup>1</sup> Integration

<sup>2</sup> Intensity of training

<sup>3</sup> Interference

<sup>4</sup> Maintenance

<sup>5</sup> Overstress

<sup>6</sup> Overtraining



گام اول: تعیین اولین مسابقه (اولین دور مسابقات) در دوره سالیانه؛ که با توجه به برنامه مسابقات به راحتی امکان پذیر است.

گام دوم: تعیین آخرین مسابقه (یا آخرین دوری مسابقات) این گام به همراه گام اول کل دوری مسابقات را در برنامه سالیانه تعیین می کنند.

گام سوم: تعیین طول دوره انتقال (یا دوری استراحت) به طور مرسوم این دوره سه یا چهار هفته به طول می انجامد، و شامل استراحت غیر فعال و استراحت فعال می باشد. در طول دوری انتقال بازیکن باید بعد از یک استراحت غیرفعال کوتاه، فعالیت را آغاز نماید. شرکت در ورزش های مکمل (ورزش های که سیستم انرژی مشابه والیبال استفاده می کنند) باعث ریکاوری ذهنی شده و از بی تمرینی جلوگیری می کند. اگر دوری انتقال بیش از حد طولانی شود، بی تمرینی به وجود خواهد آمد.

گام 4: تعیین طول مدت فاز قبل از مسابقه؛ هدف این فاز این است که بازیکنان در شکل مسابقه و رقابت قرار بگیرند. طول مدت فاز قبل از مسابقه به طور مرسوم 3 تا 5 هفته می باشد (یا 3 تا 5 میکروسیکل). این دوره شامل کاهش حجم تمرین برای رقابت مورد نظر می باشد.

گام 5: تعیین طول مدت فاز آماده سازی ویژه؛ برای بازیکنان تازه کار یا آماتور، این فاز کوتاه تر است، و برای بازیکنان سطح متوسط و نخبه این فاز طولانی تر است و انجام هرچه بیشتر تمرینات ویژه والیبال (یا یک ورزش ویژه) می تواند باعث بهبود عملکرد و توسعه ظرفیت ها شود، چون بازیکنان تازه کار یا آماتور ظرفیت بنیادین لازم برای انجام این تمرینات ویژه را ندارند، در نتیجه نیاز بیشتری به آماده سازی عمومی خواهند داشت.

گام 6: تعیین طول مدت فاز آماده سازی عمومی؛ به دلیل اینکه بازیکنان تازه کار نیاز ویژه تری به این فاز دارند، این فاز برای آنها طولانی تر است و برای بازیکنان سطح متوسط و نخبه، طول مدت این فاز به نسبت کوتاه تر می باشد.

گام 7: برنامه ریزی برای میزان حجم تمرینات؛ به وسیله نمودار نقطه ای میزان حجم تمرین در هفته های مختلف و وصل نمودن این نقطه ها به یکدیگر. ایجاد بار اضافی پیشرونده در حجم تمرینات باید در دوره آماده سازی عمومی ایجاد شود. پس از ورود به دوره آماده سازی ویژه حجم تمرینات باید به طور پیشرونده کاهش یابد (چرا که در این

مرحله شدت تمرینات به طور پیشرونده در حال افزایش است). سپس در طول مرحله قبل از مسابقه و مرحله مسابقه حجم تمرینات حالت حفظ و نگهداری خواهد داشت.

گام 8: برنامه ریزی برای میزان شدت تمرینات؛ به وسیله نمودار نقطه ای میزان شدت تمرین در هفته های مختلف و وصل نمودن این نقطه ها به یکدیگر. در طول دوره ی آماده سازی عمومی، شدت تمرینات ثابت باقی می ماند، چراکه در این مرحله افزایش پیشرونده حجم تمرینات را خواهیم داشت؛ حجم و شدت نمی توانند به طور همزمان افزایش یابند زمانی که بازیکنان در حال ورود به مرحله ی آماده سازی ویژه هستند، شدت تمرینات به تدریج افزایش می یابد، در حالیکه حجم تمرینات در حال کاهش است. ویژگی دوره ی قبل از مسابقه و دوره مسابقه، شدت بالای تمرینات و حجم نسبتاً کم تمرینات می باشد (حفظ و نگهداری). با توجه به شرایط، توانایی ها و اهداف تیم، می توان در صورت نیاز اوج های عملکرد اصلی و غیراصلی را در طول دوره ی مسابقات شناسایی و تعیین نمود و برای اوج عملکرد اصلی ( مثلاً مسابقات پلی آف، مسابقات نیمه نهایی و فینال و ...) برنامه ریزی ویژه ای انجام داد.

گام 9: نهایی کردن توزیع میکروسیکل ها و مزو سیکل ها. این کار با برنامه ریزی معکوس (از انتها به ابتدا) از ابتدای دوره مسابقات انجام می شود. در طول دوره آماده سازی عمومی به خاطر بار تمرینی عمومی (حجم بالا و شدت کم تمرینات)، استفاده از مدل 4:1 و 3:1 در طراحی مزو سیکل ها پیشنهاد می شود. در طول دوره ی آماده سازی ویژه (تمرینات با شدت بالاتر و حجم کمتر) به دلیل اینکه تمرین ویژه فشار بیشتری روی بدن وارد می کند، در این دوره ی باید میکروسیکل های ریکاوری بیشتری برنامه ریزی شوند، بنابراین استفاده از مدل 3:1 و 2:1 برای طراحی مزو سیکل ها در این مرحله پیشنهاد می شود. در طول دوره ی قبل از مسابقات، اغلب باید مزو سیکل های 2:1 و 1:1 به کار گرفته شوند تا ریکاوری بهتری حاصل گردد، خستگی کاهش یابد و عملکرد بهتری به وجود آید. بعد از اینکه مزو سیکل ها تعیین شوند باید برنامه ریزی دقیقی با توجه به تعطیلات عید نوروز، تعطیلات مذهبی، ماه مبارک رمضان، امتحانات مدارس و دانشگاه ها انجام شود تا کارایی برنامه بهینه باشد.

گام 10: فرآیند کمی سازی بر مبنای ارزیابی عملکرد بازیکنان و مقایسه آن با داده های نرمال و استاندارد، و سپس نیازسنجی برای هر بازیکن و طراحی تمرین متناسب با آن

نیازها. با استفاده از نیازهای ویژه‌ی والیبال باید درصد اهمیت هریک از عناصر آماده سازی و عملکردی در دوره های مختلف مشخص گردد، سپس باید میکروسیکل ها تعیین گردند و برنامه‌ی روزانه‌ی تمرینات در میکروسیکل ها مشخص شود و حجم و شدت تمرین در برنامه هفتگی و روزانه تعیین گردد. همین طور باید برنامه ویژه ای برای کاهش زیاد حجم تمرین و رسیدن به اوج عملکرد وجود داشته باشد.

گام 11: ارزیابی و اصلاح بعد از نوشتن کامل برنامه بر مبنای بررسی شرایط و امکانات موجود و تجربیات به دست آمده از گذشته، برنامه موجود نیز باید به طور مداوم مورد ارزیابی و اصلاح و بهبود مستمر قرار گیرد. این ارزیابی مداوم و بهبود مستمر، از مهم ترین فاکتورها در برنامه ریزی می باشد که نیازمند انعطاف پذیری برنامه هم می باشد.

### **اجزای دوره بندی تمرینات**

در درون هرفاز در دوره بندی تمرینات، مزو سیکل ها قرار دارند در درون هر مزو سیکل میکروسیکل ها قرار دارند. همین طور در درون میکروسیکل ها جلسات تمرین روزانه قرار دارند. واحدهای مختلف تمرینی یک جلسه تمرین را می سازند، جلسات تمرین میکروسیکل ها را می سازند، میکروسیکل ها تشکیل دهنده مزو سیکل ها خواهند بود، مزو سیکل ها فازها را می سازند، فازها دوره ها را می سازند، دوره ها هم کل برنامه تمرینی (یا برنامه سالیانه) را می سازند.

یک برنامه سالانه می تواند یگانه، دوگانه یا سه گانه (و یا چند گانه) باشد. برنامه ای با دوره بندی یگانه یک دوره مسابقه (یک اوج عملکرد) دارد، برنامه ای با دوره بندی دوگانه دو دوره مسابقه جداگانه (دو اوج عملکرد) در طول سال دارد: و قبل از دوره‌ی مسابقه اول آماده سازی عمومی، آماده سازی ویژه و آماده سازی قبل از مسابقه انجام می شود؛ و بین دو دوره از مسابقات فقط آماده سازی ویژه و قبل از مسابقه صورت می پذیرد (آماده سازی عمومی دیگر نیازی نیست که بعد از دوره‌ی مسابقه اول انجام شود، چرا که در ابتدای برنامه‌ی سالانه این کار به خوبی صورت گرفته است). برنامه ای با دوره بندی سه گانه نیز سه دوره مسابقه جداگانه (سه اوج عملکرد) دارد.

دوره بندی یگانه برای بازیکنان تازه کار می باشد، دوره بندی دوگانه برای بازیکنان متوسط می باشد، و دوره بندی سه گانه یا چندگانه برای بازیکنان نخبه و سطح بالاست. دوره بندی دوگانه در مقایسه با دوره بندی یگانه شامل میزان بیشتری از تمرینات ویژه

والیبال می باشد، و دوره بندی سه گانه نیز در مقایسه با دوره بندی یگانه و دوره بندی دو گانه ی تمرینات شامل میزان بیشتری از تمرینات ویژه والیبال می باشد. هر چقدر تمرینات ویژه والیبال انجام شود، ظرفیت های تاکتیکی، تکنیکی، و جسمانی بازیکن بیشتر افزایش یافته و بهتر می شوند. اما پرورش و توسعه ی این ظرفیت ها تا دستیابی به کیفیت بالای اجرا در طول تمرین و مسابقه به زمان احتیاج دارد. معمولاً سه یا چهار دوره ی سالیانه با دوره بندی یگانه نیاز است، تا ظرفیت ها توسعه یابند، به طوری که بتوان دوره بندی دو گانه را آغاز نمود، و دو تا چهار دوره ی سالیانه با دوره بندی دوگانه لازم است انجام شود تا بتوان دوره بندی سه گانه یا چندگانه را آغاز کرد. تعداد سال ها برای انجام دوره بندی یگانه و دوگانه به شرایط فردی بازیکن ارتباط دارد؛ ولی بسیاری از بازیکنان ظرفیت های لازم برای اجرای دوره بندی سه گانه یا چندگانه را از قبل به خوبی توسعه نداده اند.

جدول ...

| فازهای تمرینات سالیانه با دوره بندی یگانه، دوگانه و سه گانه |                             |                             |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| پنج فاز دوره بندی یگانه                                     | هشت فاز دوره بندی دوگانه    | 11 فاز دوره بندی سه گانه    |
| فاز آماده سازی عمومی                                        | فاز آماده سازی عمومی        | فاز آماده سازی عمومی        |
| فاز آماده سازی ویژه                                         | فاز آماده سازی ویژه 1       | فاز آماده سازی ویژه 1       |
| فاز پیش از مسابقات                                          | فاز پیش از مسابقات 1        | فاز پیش از مسابقات 1        |
| فاز مسابقات (اوج عملکرد)                                    | فاز مسابقات 1 (اوج عملکرد1) | فاز مسابقات 1 (اوج عملکرد1) |
| فاز انتقال یا استراحت                                       | فاز آماده سازی ویژه 2       | فاز آماده سازی ویژه 2       |
|                                                             | فاز پیش از مسابقات 2        | فاز پیش از مسابقات 2        |
|                                                             | فاز مسابقات 2 (اوج عملکرد2) | فاز مسابقات 2 (اوج عملکرد2) |
|                                                             | فاز انتقال یا استراحت       | فاز آماده سازی ویژه 3       |
|                                                             |                             | فاز پیش از مسابقات 3        |
|                                                             |                             | فاز مسابقات 3 (اوج عملکرد3) |
|                                                             |                             | فاز انتقال یا استراحت       |

## مزوسیکل ها

مزوسیکل ها، بخش های کوچکی در دوره بندی تمرینات هستند که دو تا پنج هفته یا حداکثر 6 هفته به طول می انجامند و بخش کوچکتري هستند که در فازهای تمرینی قرار می گیرند. فازهای تمرینی برای مدیریت بهتر به بخش های کوچکتري تقسیم می شوند که مزوسیکل نام دارند. هر هفته از یک مزوسیکل، یک میکروسیکل می باشد. یک هفته تا 4 هفته ابتدایی مزوسیکل هفته های بارگیری (یا ایجاد بار) نامگذاری می شوند. چرا که بار تمرینی به تدریج در حال افزایش است تا اینکه طبق اصول فیزیولوژیکی ایجاد اضافه بار پیشرونده به کار گرفته شوند. هر مزوسیکل همیشه با یک میکروسیکل ریکاوری پایان می پذیرد که ویژگی این میکروسیکل کاهش بار تمرینی می باشد. به هفته آخر مزوسیکل هفته ریکاوری گفته می شود. میکروسیکل ریکاوری در پایان مزوسیکل، هفته استراحت نیست، بلکه زمانی است برای کاهش بار تمرین به منظور تقویت ریکاوری و سازگاری به تمرینات. آغاز هفتهی ریکاوری نشانهی هفتهی پایانی مزوسیکل، و پایان هفتهی ریکاوری نشانهی آغاز مزوسیکل جدید خواهد بود.

محتوای هر مزوسیکل با محلی که در دوره بندی کلی تمرینات قرار گرفته است تعیین می شود؛ یعنی اینکه چقدر از دوره مسابقه دور یا چقدر به آن نزدیک است. مزوسیکل ها را به طور کلی می توان با اعدادی که نشان دهندهی تعداد میکروسیکل های تمرینی و میکروسیکل های ریکاوری هستند، تشریح کرد؛ مانند مزوسیکل 1:1، 2:1، 3:1، 4:1؛ هر چقدر مزوسیکل طولانی باشد، یعنی حجم تمرینات بالاتر است و شدت تمرینات کم می باشد؛ و هرچه حجم تمرین کمتر باشد و شدت تمرین بالاتر باشد مزوسیکل کوتاه تر می شود؛ چرا که ریکاوری متناوب بیشتری برای تقویت سازگاری و از بین بردن خستگی لازم است.

## انواع مزوسیکل ها:

آموزشی: معرفی و آموزش مهارت جدید، تمرین آمادگی جسمانی جدید یا یک مفهوم تاکتیکی جدید.

توسعه ای: توسعه و پرورش مهارت، آمادگی جسمانی یا مفاهیم تاکتیکی جدید.  
تثبیت کننده: تثبیت مهارت یا عناصر آمادگی جسمانی.

مسابقه ای یا رقابتی: مزوسیکل های دوره ی رقابت ها و مسابقات که با تقویم مسابقات تعیین می شود.

کاهش زیاد حجم و رسیدن به اوج<sup>1</sup>: کاهش زیاد حجم تمرین، اما شدت و تناوب بالای تمرین حفظ می شود؛ با هدف رسیدن به اوج عملکرد برای مسابقه یا مسابقات. حفظ شرایط مسابقه ای: حفظ سطوح مهارتی و آمادگی جسمانی در طول مسابقات. بازیابی: بازیابی توان و ریکاوری بعد از یک سری از مسابقات. انتقال: استراحت فعال یا غیرفعال.

### میکروسیکل ها

کوچکترین قطعه یا بخش تمرینی میکروسیکل می باشد؛ که اغلب حداکثر هفت روز به طول می انجامد. یک میکروسیکل می تواند 1:6، 1:5، 1:4، 1:3 یا 1:2 باشد، که این اعداد نسبت روز تمرینی به روز استراحت در میکروسیکل می باشد. محتوا و نسبت تمرین به استراحت در هر میکروسیکل با توجه به نیازهای ویژه ی بازیکنان، محلی که آن میکروسیکل در جدول دوره بندی کلی تمرینات قرار گرفته و تعداد مسابقه ای که در آن میکروسیکل برنامه ریزی شده (در دوره ی مسابقات) تعیین می شود.

همانطور که اشاره شد محتوای هر میکروسیکل با توجه به نیازهای ویژه بازیکنان و تیم و محلی که میکروسیکل در جدول دوره بندی کلی تمرینات در مقایسه با دوره مسابقات قرار گرفته است تعیین می شود. اگر فاصله میکروسیکل تا مسابقات زیاد است (مثلاً فاز آماده سازی عمومی یا ابتدای فاز آماده سازی ویژه) میکروسیکل های آموزشی، توسعه ای و شوک؛ بهبود و پیشرفت تکنیکی، تاکتیکی و جسمانی را تسهیل می کنند. با نزدیکتر شدن به مسابقات (اواخر فاز آماده سازی ویژه و فاز آماده سازی قبل از مسابقات)، میکروسیکل های تثبیت، کاهش حجم برای رسیدن به اوج عملکرد و نیرو بخش (ترمیمی یا ریکاوری) به بازیکنان و تیم کمک می کند تا برای مسابقه آماده شوند. در طول دوره مسابقات، میکروسیکل های مسابقه ای باید ظرفیت های جسمانی و مهارت ها و قابلیت های تکنیکی و تاکتیکی ای را که در دوره آماده سازی پرورش یافته اند، حفظ کنند و آنها را اصلاح کرده

---

<sup>1</sup> Taper

و بهینه سازند؛ در این میکروسیکل ها همیشه باید برنامه‌ی بهینه‌ای برای ریکاوری وجود داشته باشد. میکروسیکل های ریکاوری همین طور می توانند در طول دوره انتقال و همراه با دوره استراحت انجام شوند.

میکروسیکل های کاهش حجم و اوج<sup>1</sup> به منظور از بین بردن خستگی تولید شده به وسیله تمرینات، و قبل از دوره‌ی مسابقات طراحی می شوند. حجم تمرین به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش می یابد، در حالیکه شدت و تناوب تمرین بالا باقی می ماند. کاهش زیاد حجم تمرین برای رسیدن به اوج فرآیندی است که در آماده سازی تیم و بازیکنان درک و شناخت کمی از آن وجود دارد. کاهش حجم تمرین برای رسیدن به اوج: به معنی بی تمرینی نیست. بسیاری از مربیان برنامه‌ی ضعیفی برای دوره‌ی کاهش حجم تمرینات برای رسیدن به اوج در نظر می گیرند (یعنی به جای اینکه فقط کمیت و حجم تمرینات را خیلی کم کنند، کیفیت و شدت تمرینات را نیز بسیار کاهش می دهند)، و البته بزرگترین اشتباه بسیاری از مربیان این است که کاهش زیادی در میزان حجم تمرینات قبل از مسابقه به وجود نمی آورند. در بسیاری از تحقیقات منتشر شده در مجلات علمی درباره‌ی کاهش زیاد حجم تمرینات به منظور رسیدن به اوج عنوان شده است که شدت بالا و تناوب بالای تمرینات و کاهش حجم تمرینات در این دوره باعث حفظ ظرفیت های جسمانی و تکنیکی بدست آمده می شود. در یک بازیکنی که خوب تمرین کرده است، به دلیل طبیعت با تأخیر تأثیر تمرینات، این ظرفیت ها نمی توانند در طول چند هفته قبل از مسابقه بهتر شوند. البته تاکتیک ها و مهارت های تصمیم گیری می توانند در طول آخرین روزهای قبل از مسابقه نیز بهبود یابند؛ اما استقامت، قدرت، سرعت و مهارت های تکنیکی نمی توانند در طول این چند روز بهتر یا اصلاح شوند!

### **انواع میکروسیکل ها:**

آموزشی: معرفی و آموزش یک مهارت جدید تکنیکی، تاکتیکی.  
توسعه ای: توسعه و پرورش مهارت، آمادگی جسمانی یا مفاهیم تاکتیکی جدید.  
تثبیت کننده: تثبیت مهارت یا عناصر آمادگی جسمانی.

---

<sup>1</sup> Taper and Peak

مسابقه ای یا رقابتی: میکروسیکل های دوره ی رقابت ها و مسابقات که با تقویم مسابقات تعیین می شود.

کاهش زیاد حجم و رسیدن به اوج : کاهش زیاد حجم تمرین، اما شدت و تناوب بالای تمرین حفظ می شود؛ با هدف رسیدن به اوج عملکرد برای مسابقه یا مسابقات. حفظ شرایط مسابقه ای: حفظ سطوح مهارتی و آمادگی جسمانی در دوره مسابقات. بازیابی : بازیابی توان و ریکاوری بعد از یک سری از مسابقات. انتقال: استراحت فعال یا غیرفعال.

به اوج رسانی: رسیدن به اوج برای مسابقه.

مدل سازی: مدل سازی و ایجاد جنبه ها یا شرایط معینی از مسابقات پیش رو.

### جلسات تمرین و واحدهای تمرینی

تعداد جلسات تمرین در درون یک میکروسیکل به وسیله نیازهای تیم و بازیکنان تعیین می شود. هرچقدر یک بازیکن و تیم سطح بالاتر و پیشرفته تری داشته باشد، تعداد جلسات لازم برای تمرین بیشتر خواهند بود. برای نوآموزان و بازیکنان مبتدی و تازه کار دو یا سه جلسه تمرین در هر میکروسیکل ایده آل است، که علاوه بر آن در ورزش های دیگر نیز حضور می یابند.

رایج ترین میکروسیکل نسبت فعالیت به استراحت 6:1 دارد؛ که شامل شش روز تمرینی و 1 روز استراحت می باشد. این نسبت فعالیت به استراحت عملی و مناسب است؛ چرا که اکثر برنامه های هفتگی مسابقات لیگ بدین صورت می باشد. بازیکنان در طول هفته تمرین می کنند و در پایان هفته مسابقه می دهند. هرچقدر بازیکنان در ورزش خود پیشرفت می کنند، تعداد جلسات تمرین به 9 جلسه و حتی 12 جلسه در هفته افزایش پیدا می کند. در بسیاری از ورزش ها، بازیکنان نخبه 12 تا 15 جلسه در هر میکروسیکل تمرین می کنند.

هر جلسه ی تمرین به طور کلی شامل گرم کردن، بخش اصلی تمرین، و سرد کردن می باشد؛ که بخش اصلی تمرین می تواند شامل تمرین مهارت های تکنیکی و تاکتیکی باشد؛ و یا تمرینات آماده سازی جسمانی مانند تمرینات سرعت، توان، قدرت، استقامت، انعطاف پذیری، یا تمرینات پیشگیری از آسیب را در بر گیرد. البته بعضی از این اجزای تمرینی به دلیل تداخل تمرینی نمی توانند با هم و در یک جلسه تمرین داده شوند.



## برنامه ریزی برای رسیدن به اوج عملکرد

هر مربی باید یک برنامه‌ی تمرین و مسابقه‌ی مناسب برای بازیکنان خود داشته باشد که یک روش ساختاریافته را برای بهبود عملکرد فراهم سازد و آنها را آماده کند تا سطح بازی خود را بالا ببرند و در مسابقات مهم در اوج عملکرد خود باشند. برای برنامه ریزی تمرین به منظور آماده سازی تیم، با هر میزان زمان که برای تمرین در اختیار داریم، همانطور که اشاره شد کل فصل تمرینات و مسابقات باید به سه دوره تقسیم بندی شوند: 1- دوره‌ی آماده سازی 2- دوره‌ی مسابقات 3- دوره‌ی ریکاوری یا انتقال. در هر یک از این دوره‌ها، فازهای تمرینی قرار دارند که در هر یک از این فازها، تمرکز یا تأکید تمرینات روی اهداف متفاوتی خواهد بود. طبیعت و ساختار تمرینات، نوع بازخورد، و معیارهای موفقیت، متأثر از ویژگی‌های متفاوت فازهای تمرینی، با هم متفاوت خواهند بود. در همه‌ی فازها، آماده سازی ذهنی و روانی 100٪ مورد توجه و تمرکز قرار دارد، هر چند ممکن است در هر یک تأکید روی موارد ویژه‌ای باشد.

## دوره های مختلف در دوره بندی تمرینات:

### I. دوره‌ی آماده سازی

1- فاز آماده سازی عمومی

2- فاز آماده سازی ویژه

### II. دوره‌ی مسابقات

1- فاز پیش از مسابقات

2- فاز مسابقات

3- فاز مسابقات اصلی ( پلی آف )

### III. دوره‌ی ریکاوری یا انتقال

## فاز آماده سازی عمومی ( اوایل فصل )

مهم ترین کارهایی که در این فاز باید انجام شوند؛ هدفگذاری ( ارزیابی شرایط و ایجاد اهداف فردی و تیمی )، ایجاد و اجرای قوانین تیمی و فردی، ایجاد محیط مثبت و حمایت‌گر

در تمرینات، تمرینات قدرتی، تمرینات استقامتی ویژه‌ی والیبال، آموزش و پرورش تکنیک (های) جدید، اصلاح تکنیک، آموزش مفاهیم تاکتیکی و استراتژیکی می باشند.

هدف در طول این فاز ایجاد پایه‌های اساسی لازم برای بهبود عملکرد و رسیدن به اوج عملکرد می‌باشد. مربی باید تلاش کند تا ظرفیت تمرینی بازیکنان را از طریق افزایش حجم تمرینات بالا ببرد. بهبود قدرت بازیکنان، توسعه‌ی ظرفیت هوازی آنها، بهبود در اجرای تکنیک‌ها، بهبود در قدرت بازیخوانی و تصمیم‌گیری بازیکنان، و افزایش مهارت آنها در تاکتیک‌های فردی از اهداف پایه در این مرحله هستند.

وابسته به سطح تکنیکی ای که بازیکنان تیم در حال حاضر دارند، این فاز از فصل می‌تواند تعیین‌کننده‌ترین فاز برای موفقیت شما باشد. به خاطر داشته باشید که صرف نظر از سطح تاکتیکی و آمادگی جسمانی در تیم، امتیازات اغلب به خاطر ضعف تکنیکی از دست می‌روند. زدن یک آبشار به خارج زمین، عدم توانایی در کنترل یک سرویس معمولی، زدن سرویس به داخل تور و ... که همگی باعث کسب امتیاز توسط حریف می‌شود به خاطر وجود ضعف تکنیکی هستند. بنابراین هدف اصلی در فاز آماده‌سازی عمومی، در کنار آماده‌سازی جسمانی، پرورش مهارت‌ها و تکنیک‌ها و همینطور آموزش تکنیک‌های جدید در تمریناتی بیشتر انفرادی ولی در عین حال شبیه بازی هستند.

در پایان دوره‌ی آماده‌سازی عمومی بازیکنان باید در اجرای تکنیک‌های والیبال به سطح خوبی برسند و آماده استفاده از این تکنیک‌ها در شرایط بازی باشند. بنابراین توصیه می‌شود به منظور دور نشدن بازیکنان از شرایط بازی، حداقل هفته‌ای یک بار بازی‌ها تمرینی برگزار شود. به طور کلی در تمرینات فاز آماده‌سازی عمومی، تعداد تماس‌ها با توپ باید زیاد باشد (حجم بالای تمرینات)، تمرکز روی آموزش و توسعه‌ی مهارت‌های فردی قرار گیرد، تأکید روی اصلاح تکنیک، تعداد تکرارهای بالا در تمرینات تکنیکی شبیه بازی، و تمرکز روی توسعه قدرت، ظرفیت هوازی و استقامت ویژه‌ی بازیکنان باشد.

از نظر آماده‌سازی جسمانی بازیکنان باید در این فاز تمرینات قدرتی را با انجام تمرینات سازگاری آناتومیک آغاز کنند ( به منظور سازگار شدن عضلات و تاندون‌ها و لیگامنت‌ها با تمرینات قدرتی و آمادگی برای برآمدن از عهده‌ی تمرینات قدرت بیشنه). تمرینات سازگاری آناتومیک می‌تواند با انجام تمرینات با وزنه به صورت دایره‌ای شروع شود ( برای بازیکنان نوجوان و جوان بسیار کاربردی و سودمند است) که به توسعه

استقامت هوازی بازیکنان نیز کمک خواهد کرد. و سپس به تدریج وارد مرحله‌ی انجام تمرینات قدرت بیشینه شوند.

### **فاز آماده سازی ویژه (اواسط فصل)**

مهم ترین کارهایی که باید در این مرحله انجام شوند؛ آماده سازی جسمانی ویژه‌ی والیبال با سرعت و شدت بیشتر، ارزیابی و اصلاح اهداف تعریف شده در دوره‌ی آماده سازی عمومی (هم اهداف فردی و هم اهداف تیمی)، پرورش بیشتر محیط پیرآرامش و مثبت و حمایتی در تیم، ساخت تیم بر مبنای روابط مثبت و تقسیم وظایف و مسئولیت‌ها، تکامل و به اوج رساندن مهارت های تکنیکی، تکامل و به اوج رساندن مهارت های تاکتیکی و استراتژیکی و تمرین روی مهارت های مسابقه می باشد.

زمانی که آموزش، توسعه و اصلاح تکنیک‌های فردی به بازیکنان انجام شد و بازیکنان به اهداف مورد نظر دست یافتند، تمرکز تمرینی باید شروع به تغییر کند. تمرکز باید کمتر روی تکنیک های فردی بازیکنان باشد ( بستگی به سطح تکنیکی بازیکنان و میزان توانایی آنها دارد و همینطور بستگی به سطح تکنیکی مورد نظر مربی دارد)، و تمرکز بیشتر روی آموزش و توسعه تاکتیکی خواهد بود ( تاکتیک هایی که با توجه به سطح تکنیکی بازیکنان و دانش و تجربه‌ی مربی قابل اجرا باشند). میزان حجم ( تعداد حرکات و تماس های بازیکنان در هر جلسه‌ی تمرینی؛ یا کمیت) کاهش می‌یابد، در حالیکه میزان شدت تمرین و توقع در اجرای با کیفیت افزایش می‌یابد. همینطور در این فاز کار زیادی روی مهارت های بازیکنان هم می شود تا سطح تکنیکی خود را حفظ کرده و حتی توسعه دهند، ولی این کار در درون تمرینات تاکتیکی و گروهی انجام می شود و نه به صورت جداگانه و انفرادی. همینطور این فاز زمان مناسبی برای توسعه‌ی تاکتیک های فردی بازیکنان ( بازیخوانی و تصمیم گیری در شرایط مختلف بازی) می باشد.

در طول این مرحله باید تاکتیک‌هایی که پیش بینی می‌شوند در طول مسابقات راهگشای تیم خواهند بود آموزش داده شده و توسعه یابند و بازیکنان درک درستی از آنها به دست آورند ( هم تاکتیک های مجموعه‌ی اول و هم تاکتیک های مجموعه‌ی دوم) و در طول بازی های تمرینی و بازی های دوستانه مورد ارزیابی قرار گرفته و سپس اصلاح شوند و در نهایت تاکتیک های اثربخش و کاربردی انتخاب شده و به اوج عملکرد برسند. این کار همینطور باید برای ترکیب های مختلف بازیکنان و ارنج های مختلف نیز صورت گیرد. در

پایان این مرحله بازیکنان باید در اجرای تاکتیک ها و تکنیک ها در شرایط مختلف بازی به ثبات عملکردی برسند. تمرینات در طول این مرحله بیشتر حالت 6 به 6 دارند و کاملاً شکل بازی به خود می گیرند؛ با تأکید روی شرایط مختلف و متفاوت بازی یا اجرای تکنیک ها یا تاکتیک های متفاوت و ویژه. بنابراین همه ی تمرینات در این مرحله شبیه هم به نظر می رسند.

از نظر جسمانی تمرینات قدرت بیشینه کمی دیگر ادامه می یابد و سپس این قدرت بیشینه باید به توان و قدرت انفجاری تبدیل شود. همینطور در ادامه باید تمرینات ساختاریافته برای افزایش سرعت و چابکی و چالاکی بازیکنان به برنامه تمرینات جسمانی اضافه شوند.

### دوره ی مسابقات

مهم ترین کارهایی که باید در دوره ی مسابقات (فاز پیش از مسابقات، فاز مسابقات و فاز مسابقات اصلی) انجام شوند؛ پرورش مهارت های ذهنی تأثیرگذار در در عملکرد در طول مسابقه و روش های تقویت آنها، حفظ سطح آمادگی جسمانی به دست آمده از دوره آماده سازی، حفظ بالاترین سطح تکنیکی در اجرای مهارت های والیبال، عالی کردن و افزایش اثربخشی مهارت ها، تاکتیک ها و استراتژی های رقابتی و کاربردی در مسابقه، به اوج رسانی عملکرد تک تک بازیکنان و کل تیم، حفظ آرامش و تمرکز بازیکنان و کل تیم روی دستیابی به اهداف می باشد. ضمن اینکه باید برنامه ی ویژه ای برای فاز مسابقات اصلی (معمولاً مسابقات پلی آف یا دور نهایی مسابقات) طراحی شود تا بازیکنان و تیم در این فاز در اوج عملکرد خود باشند، چنین برنامه ریزی با توجه به سطح هر تیم و اهداف از پیش تعیین شده ی تیم برای هر دوره از مسابقات متفاوت خواهد بود.

در طول فصل زمانی می رسد که دیگر باید وارد مسابقات شوید و تیم و بازیکنان به سطحی از تکنیک و مهارت رسیده اند که اساساً بسیاری از پیروزی ها و شکست های تیم به این سطح مهارتی وابسته خواهد بود. درست است که ما می توانیم سطح آمادگی و قدرت ذهنی بازیکنان را پرورش دهیم، تاکتیک های اثربخش تری برای بازی های متفاوت با توجه به نقاط قوت و ضعف تیم خود و تیم حریف طراحی کنیم و در طول بازی با آنالیز دقیق و بازیخوانی هوشمندانه برنامه های بازی را تعدیل کنیم، اما در نهایت تأثیر سطح تکنیکی بازیکنان بسیار بالا خواهد بود.

به منظور رسیدن به اوج عملکرد در یک تورنمنت خاص یا یک مسابقه‌ی مهم و ویژه، باید در روزهای منتهی به مسابقه حجم تمرینات جسمانی را به میزان زیادی کم کرد و از نظر ذهنی بازیکنان را به اعتماد به نفس، تمرکز و انگیزه‌ی بهینه رساند. تمرینات 6 به 6 هدفمند با سیستم‌های مختلف امتیاز دهی و با ایجاد فشار بر روی بازیکنان ( به منظور افزایش قدرت جنگندگی، اراده و تمرکز ... ) هسته‌ی مرکزی تمرینات این مرحله را تشکیل می‌دهند. اینکه مربی کجا را نگاه کند و چه چیز را ببیند از اهمیت بالایی در بررسی شرایط تیم و دادن بازخورد و اصلاح تکنیکی و تاکتیکی برخوردار است. از نظر جسمانی باید قدرت بیشینه و توان بازیکنان حفظ شود و در ضمن تمرینات پلایومتریک، سرعتی و چابکی و چالاکی در تمرینات شبیه بازی گنجانده شوند ( مانند تمرینات توپگیری، دفاع-توپگیری-آبشار و ...).

**\*نکته:** در انتهای فاز آماده سازی ویژه و قبل از شروع دوره‌ی مسابقات، بخشی به نام فاز آماده سازی پیش از فاز مسابقات وجود دارد که در بعضی شکل‌ها و نمودارها زیر مجموعه‌ی فاز آماده سازی ویژه است و در بعضی دیگر زیر مجموعه دوره‌ی مسابقات؛ که البته در اصل و ماهیت این فاز تغییری به وجود نمی‌آورد. این فاز شامل کاهش حجم تمرین و انجام مسابقات دوستانه و حضور در تورنمنت‌های جدی و رسمی می‌باشد. ضمن اینکه ارزیابی و اصلاحات تاکتیکی و همینطور انتخاب تاکتیک‌های مورد اعتماد تیم، انتخاب ترکیب تیم و نفرات اصلی و انتخاب نفرات و ترکیب‌های جایگزین برای استفاده در دوره‌ی مسابقات نیز در این مرحله انجام می‌شود.

#### **\*نکته مهم:**

والیبال یک ورزش چند جنبه‌ای است که باید بازیکنان در موارد متعددی به اوج عملکرد دست یابند. یکی از موارد مهمی که مربیان و حتی بازیکنان باید در آن به دانش و آگاهی لازم دست یابند اصول آماده سازی جسمانی، سیستم‌های انرژی، تمرینات قدرتی، تمرینات پلایومتریک، تمرینات توان، تمرینات سرعتی، برنامه ریزی تمرین و ... می‌باشد. بنابراین مطالعه‌ی عمیق و مداوم کتاب‌های معتبر از نویسندگان با دانش در این زمینه‌ها را قویاً به همه‌ی مربیان و بازیکنان توصیه می‌کنیم؛ به ویژه کتاب‌های پروفیسور بومپا و پروفیسور ورخوشانسکی.

## دورهی ریکآوری یا انتقال

این دوره که شامل استراحت غیر فعال و استراحت فعال می باشد، به منظور استراحت و ریکآوری بازیکنان اهمیت بالایی دارد. این ریکآوری باید علاوه بر جنبه های جسمانی، جنبه های ذهنی، عاطفی و اجتماعی را نیز در بر بگیرد. استراحت غیر فعال، استراحت فعال، رسیدگی و درمان مصدومیت ها، پرداختن به ورزش های دیگر برای حفظ آمادگی جسمانی، ارزیابی عملکرد شخصی در فصل گذشته، قرار دادن اهداف جدید برای فصل بعد از مهم ترین و اصلی ترین کارهایی هستند که باید در این مرحله انجام شود. این فاز نباید بیش از چهار هفته به طول انجامد، چراکه باعث ایجاد حالت بی تمرینی در بازیکنان می شود.

یکی از کارهای مهمی که بازیکنان و مربیان در دورهی انتقال یا ریکآوری باید انجام دهند ارزیابی عملکرد خود در فصل گذشته و شناسایی نقاط ضعف و قوت می باشد. ارزیابی باید جنبه های ذهنی و روانی، رفتاری، ارتباط با بازیکنان، مربیان، مدیران و رسانه ها و ... ، جنبه های تکنیکی را شامل شود. بدین ترتیب بازیکنان و مربیان می توانند برای بهبود عملکرد خود در فصل آتی هدف گذاری، اولویت بندی و برنامه ریزی بهتری انجام دهند.

موضوع کلیدی دیگر پرهیز از بی تمرینی می باشد. داشتن استراحت **فعال** نکته ای کلیدی در دورهی ریکآوری می باشد. شنا کردن، دوچرخه سواری، کوهنوردی، والیبال ساحلی، تمرینات دایره ای و بازی در کنار دوستان و خانواده از جمله فعالیت های است که ورزشکاران می توانند انجام دهند، فعالیت هایی کم فشار و بدون استرس و لذت بخش که به ریکآوری روانی، عاطفی و اجتماعی آنها نیز کمک می کند.

موضوع مهم دیگر در دورهی ریکآوری رسیدگی کردن به مصدومیت ها می باشد. انجام درمان های لازم و همینطور انجام تمرینات پیشگیرانه، به بازیکنان کمک می کند تا فصل بعدی تمرینات را با شرایط مناسبی شروع کنند و زمان با ارزش دورهی آماده سازی را از دست ندهند. فراموش نکنیم که آنچه را در فصل مسابقات درو خواهیم کرد که در فصل آماده سازی کاشته ایم.

| برنامه ریزی کلی تمرینات                                                                                                     |         |         |                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                  |                                                                                                                                                                      |                                                                                                    |                              |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--|
| انتقال                                                                                                                      | مسابقات |         |                                                                                                                                                                                                                                                      | آماده سازی      |                  |                                                                                                                                                                      | دوره ی تمرینی :                                                                                    |                              |  |
|                                                                                                                             | پلی آف  | مسابقات | پیش از مسابقات                                                                                                                                                                                                                                       | آماده سازی ویژه | آماده سازی عمومی | فاز تمرینی :                                                                                                                                                         |                                                                                                    |                              |  |
|                                                                                                                             |         |         |                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                  |                                                                                                                                                                      | مزو سیکل ها :                                                                                      |                              |  |
|                                                                                                                             |         |         |                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                  |                                                                                                                                                                      | میکرو سیکل ها :                                                                                    |                              |  |
|                                                                                                                             |         |         |                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                  |                                                                                                                                                                      | نمودار نقطه ای                                                                                     |                              |  |
|                                                                                                                             |         |         |                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                  |                                                                                                                                                                      | میزان حجم و شدت تمرینات                                                                            |                              |  |
| اسراحت و ریکاوری، استراحت فعال، ارزیابی عملکرد در فصل گذشته، پرداختن به ورزش های دیگر برای حفظ آمادگی جسمانی، هدفگذاری جدید |         |         | پرورش مهارت های ذهنی لازم برای مسابقه و روش های بهبود آنها، حفظ سطح آمادگی جسمانی، حفظ سطح بالایی از مهارت های تکنیکی عمومی و تخصصی، به اوج رسانی اثربخشی مهارت های تکنیکی و تاکتیکی تأثیرگذار در بازی، به اوج رسانی عملکرد تک تک بازیکنان و کل تیم، |                 |                  | آماده سازی جسمانی ویژه والیبال با سرعت و شدت بیشتر، ارزیابی و اصلاح اهداف انفرادی و تیمی، تعالی و تکامل تکنیک ها، تعالی و تکامل تاکتیکی، تمرین روی مهارت های مسابقه، | هدفگذاری، تمرینات قدرتی، استقامت ویژه والیبال، آموزش مهارت جدید، اصلاح تکنیک، مفاهیم جدید تاکتیکی، | نکات مهم و کلیدی در هر مرحله |  |

تقسیم بندی انجام شده برای مزوسیکل ها و مایکرو سیکل ها فرضی می باشد.

### طراحی جلسه تمرین

همانطور که مطالعه فرمودید کل فصل آماده سازی و مسابقات تیم به 3 دوره تقسیم بندی شد که هر کدام اولویت های تمرینی خاص خود را داشتند. در این بخش به طراحی جلسات تمرین در هریک از این دوره ها می پردازیم. برای اینکه بازدهی جلسات تمرین را به بالاترین حد خود برسانیم باید بدانیم که بازیکنان واکنش های متفاوتی به تمرینات نشان می دهند و سرعت یادگیری و پیشرفت آنها متفاوت است. این تفاوت ها ممکن است با توجه به ویژگی های جغرافیایی، فرهنگی، نژادی و ... در مناطق مختلف متغیر باشد. بنابراین ایجاد اصلاح و تعدیل در این برنامه ها با توجه به شرایط ذکر شده و همینطور شرایط روحی- روانی و ریکاوری بازیکنان باید توسط مربی انجام شود.

### هر جلسه تمرینی به 5 بخش تقسیم می شود:

| جلسه اولیه | گرم کردن | بخش اصلی | سرد کردن | جلسه پایانی |
|------------|----------|----------|----------|-------------|
|------------|----------|----------|----------|-------------|

- **جلسه ی اولیه:** به آن جلسه ی خوش آمد گویی هم گفته می شود. مربی پس از سلام و احوال پرسی با بازیکنان، برنامه و اهداف جلسه ی تمرین را تشریح می کند. از وضعیت غایبان تمرین، بازیکنان یا کمک مربیانی که با تأخیر می آیند، وضعیت سلامت و مصدومیت بازیکنان اطلاع پیدا می کند، و اگر موضوعی را باید به اطلاع بازیکنان برساند در این بخش از تمرین این کار را انجام می دهد. همینطور جلسه ی اولیه زمان بسیار مناسبی برای افزایش انگیزه و انرژی بازیکنان برای تمرین می باشد و همینطور مربی می تواند با صحبت کردن روی نگرش و مهارت های روانی بازیکنان تأثیر بگذارد و آنها را بیشتر آماده ی تمرین کند.

- **گرم کردن:** یکی از بخش های مهم تمرین که بازیکنان و مربیان نباید آن را دست کم بگیرند. گرم کردن باید پویا و پر نشاط باشد و بازیکنان را برای انجام پرانرژی تمرینات آماده سازد. گرم کردن دو بخش عمومی و ویژه دارد ( البته در سطح حرفه ای یک بخش گرم کردن برای پست تخصصی هم به آن افزوده می شود)، که بخش عمومی آن شامل 2-3 دقیقه دویدن آرام در



جهات مختلف ( برای بیدار کردن بدن)، انجام حرکات کششی پویا ( استفاده از تمرینات یوگای پویا اکیداً توصیه می‌شود). و گرم کردن مفاصل می‌شود. گرم کردن تخصصی نیز شامل استارت زدن در جهات مختلف (از آرام به سریع)، تمرینات چابکی (جلو، عقب، پهلو و ...)، پرش برای دفاع روی تور و آبشار ( از کوتاه به بلند)، مرور تکنیک‌های توپگیری ( افت به پهلو، شیرجه و ...) و سپس گرم کردن با توپ ( که می‌تواند بازی‌های یک‌ضرب، دوضرب یا سه‌ضرب رقابتی، توپ زدن دو نفره و ... باشد). کل بخش گرم کردن نباید کمتر از 15 دقیقه و بیشتر از 20 دقیقه به طول انجامد.

**\*نکته 1:** بعضی از بازیکنان به دلیل مصدومیت نیاز دارند که بعضی از مفاصل خود را بانداز کنند، یا روی بعضی از عضلات یا مفاصل خود پمادهای مخصوص بزنند، یا نیاز دارند که بعضی از مفاصل یا عضلات خود ( معمولاً شانه و زانو) را خیلی بیشتر از سایر بازیکنان گرم کنند؛ یا مواردی از این قبیل؛ از این بازیکنان بخواهید که زودتر به سالن تمرین بیایند و قبل از شروع تمرین تمام این کارها را انجام دهند و در زمان شروع تمرین کاملاً آماده باشند؛ مانند سایر بازیکنان.

**\*نکته 2:** قبل از گرم کردن با توپ، 2-3 دقیقه به بازیکنان اجازه دهید که اگر می‌خواهند به صورت انفرادی و آزاد حرکات دلخواه خود را انجام دهند؛ زیرا بعضی از بازیکنان از نظر جسمی و یا روانی به بعضی از حرکات وابسته هستند و بدون انجام آنها احساس می‌کنند که خوب گرم نشده‌اند.

• **بخش اصلی:** بخش اصلی شامل سه قسمت *فرآگرفتن*، به ثبات رسیدن، و *تلفیق کردن* می‌باشد که در صفحات بعدی به آنها بیشتر می‌پردازیم.

• **سرد کردن:** این بخش شامل حرکات کششی ایستا می‌باشد که باید تمام عضلات اصلی مورد استفاده در تمرین را شامل شود و بین 5 تا 15 دقیقه به طول می‌انجامد. انجام حرکات کششی دو نفره نیز در این بخش می‌توانند و باید مورد استفاده قرار گیرند. توسعه‌ی انعطاف‌پذیری بازیکنان

و همینطور استفاده از تمرینات ذهنی آرام سازی و تصویرسازی ذهنی نیز در این بخش بسیار کاربردی و سودمند هستند.

• **جلسه‌ی پایانی:** این جلسه شامل دادن یک بازخورد کلی درباره‌ی تمرین انجام شده، اعلام جلسه‌ی بعدی تمرین و همینطور صحبت‌هایی بسیار کوتاه درباره‌ی آماده سازی روانی و سبک درست زندگی ورزشی می‌شود.

### اجزای بخش اصلی تمرین

به طور کلی می توان بخش اصلی تمرین را به سه جز یا قسمت تقسیم بندی نمود:

1- فراگرفتن<sup>۱</sup> 2- به ثبات رسیدن<sup>۲</sup> 3- تلفیق کردن<sup>۳</sup>

### قسمت اول: فراگرفتن

در ابتدای جلسه‌ی تمرین زمانی است که بازیکنان سرحال تر هستند و کمتر از نظر جسمی و ذهنی احساس خستگی دارند؛ در نتیجه بعد از گرم کردن و ابتدای بخش اصلی تمرین، بهترین زمان برای **یادگیری** یک تکنیک، تاکتیک و یا مهارت تصمیم‌گیری می‌باشد و بازیکنان بسیار پذیرا و آماده‌ی یادگیری یک مفهوم یا تکنیک جدید هستند؛ بنابراین از این فرصت نهایت بهره را ببرید.

در طول این دوره باید **حجم تمرین بالا** باشد (تعداد زیادی تکرار) و در عین حال **شدت تمرین پایین** نگه داشته شود تا میزان خستگی پایین باشد و بازیکنان بتوانند از عهده‌ی حجم زیاد تمرین و تعداد زیاد تکرارها برآیند. همینطور میزان پایین شدت تمرین به بازیکنان اجازه می‌دهد تا با تمرکز و توجه بیشتری تمرین کنند؛ حالتی که موجب یادگیری بهتر می‌شود. معمولاً تمرینات باید نسبتاً ساده باشند، چراکه ما می‌خواهیم تعداد متغیرهایی را که بازیکن باید به آنها توجه کند کاهش دهیم، تا او بتواند روی تکنیک، یا تاکتیک و یا مهارت تصمیم‌گیری ای که در حال یادگیری آن می‌باشد بهتر تمرکز کند. تمرینات پیچیده معمولاً به ما اجازه نمی‌دهد که به طور کامل و دقیق روی این موارد تمرکز کنیم.

<sup>1</sup> Acquire

<sup>2</sup> Stabilize

<sup>3</sup> Integrate

وابسته به اینکه در کجای فاز آماده سازی یا مسابقات قرار دارید، تعداد تمرینات و زمان مورد استفاده در این قسمت از تمرین متفاوت و متغیر خواهد بود. در ابتدای فاز آماده سازی تیم و بازیکنان، زمان صرف شده در این قسمت بیشتر خواهد بود در حالیکه در انتهای فاز آماده سازی و در فاز مسابقات، این میزان کاهش خواهد یافت.

### **قسمت دوم: به ثبات رسیدن**

همینطور که جلسه‌ی تمرین پیش می‌رود، توانایی بازیکنان در یادگیری کمی کاهش می‌یابد. ایده‌ی خوبی است که تمرکز تمرینی را اکنون از یک تکنیک، تاکتیک یا مفهوم جدید به تمرکز روی به ثبات رسیدن و ماهرتر شدن در اجرای یک تکنیک، تاکتیک یا مفهوم از قبل فراگرفته شدن انتقال دهید.

**حجم تمرین در این قسمت به سطح متوسط کاهش می‌یابد، بنابراین می‌توانیم شدت تمرین را افزایش دهیم.** برای افزایش مهارت و خبرگی بازیکنان، باید کیفیت اجرا را افزایش دهیم و همینطور سرعت اجرای تکنیک یا تاکتیک را نیز اضافه کنیم. علاوه بر این باید متغیرهایی را که بازیکن نیاز دارد تا برای اجرای با کیفیت تمرین مورد توجه قرار دهد افزایش دهیم؛ بنابراین تمرینات باید کمی پیچیده‌تر شوند. تمریناتی که در آنها چرخه‌ی بازی والیبال باید کامل شوند می‌تواند بسیار سودمند باشند.

### **قسمت سوم: تلفیق کردن**

هرچقدر که به سمت انتهای تمرین پیش می‌رویم باید روی تلفیق تکنیک‌ها، تاکتیک‌ها و مهارت‌های تصمیم‌گیری به ثبات رسیده در قالب تمرینات شبیه بازی تمرکز شود. در نهایت، هدف نهایی هر تمرینی بهبود عملکرد تیم و بازیکنان در مسابقه می‌باشد. در طول این قسمت از تمرین تلاش می‌شود تا بازیکنان در شرایط بار/اضافه (نسبت به شرایط مسابقه) قرار گیرند، در نتیجه بهتر می‌توانند از عهده‌ی آنچه که در مسابقه رخ می‌دهد برآیند. **حجم تمرین بین پایین تا متوسط است ولی برابر یا بیشتر از آن چیزی است که بازیکن در طول مسابقه تجربه می‌کند.** شدت تمرین بالاست و شبیه‌ساز آن چیزی است که بازیکن در طول مسابقه تجربه می‌کند. مهم است درک کنیم که تمرینات با حجم متوسط و شدت بالا باعث می‌شود تا بازیکنان زود خسته شوند؛ بنابراین مهم است که زمان فعالیت به استراحت بازیکنان به گونه‌ای تنظیم شود که بتوانند خود را در زمان استراحت بازیابند تا برای دوره‌ی فعالیت بعدی آماده شوند و با تمام توان به تمرین بپردازند.

نسبت فعالیت به استراحت در والیبال در حالت عادی 1 (فعالیت) به 3 (استراحت) است. بر طبق آنچه که به طور میانگین در بازه‌های سطح متوسط و سطح بالا رخ می‌دهد، در طول این مرحله بهتر است 80٪ - 75٪ زمان‌های فعالیت بین 5 تا 10 ثانیه باشد. 10٪ - 15٪ زمان‌های فعالیت بین 10 تا 15 ثانیه باشد. و در تمرینات شبیه بازی که مربی هم توپ پرتاب می‌کند یا ضربه می‌زند، 5٪ - 10٪ زمان‌های فعالیت را بیش از 20 ثانیه تنظیم نمود. در همه‌ی موارد زمان استراحت بین 25 تا 30 ثانیه می‌باشد. هرچقدر شدت تمرین بیشتر باشد، زمان استراحت باید افزایش یابد، و هر چقدر شدت تمرین کاهش یابد زمان استراحت نیز می‌تواند کاهش یابد.

تمرینات در طول این قسمت بیشتر تمرینات 6 به 6 هدفمند و شبیه بازی هستند که البته می‌توانند با توجه به اهداف مربی دارای سیستم امتیازدهی خاصی بود و یا دچار تغییرات و اصلاحاتی بشوند؛ مثلاً یک تیم فقط سرویس بزند، یا در هرچرخش 5 سرویس متوالی زده شود، و یا حالت‌های بسیار متنوع دیگر.

### جلسه تمرین در فاز آماده سازی عمومی

زمینه اصلی تمرین: تعداد زیاد تماس با توپ و حرکات والیبال  
شدت تمرین بین کم تا متوسط  
زمان استراحت کم



| تحول در مدت هر بخش در طول این فاز | بخش ۱     | بخش ۲ | بخش ۳ |
|-----------------------------------|-----------|-------|-------|
|                                   | شروع فاز  | ۷۰٪   | ۲۰٪   |
|                                   | پایان فاز | ۴۰٪   | ۲۰٪   |

تأکید تقریبی روی عناصر مختلف آماده سازی

| آماده سازی ذهنی | آماده سازی جسمانی | آماده سازی تکنیکی | آماده سازی تاکتیکی |
|-----------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| ۱۰۰٪            | ۲۵٪               | ۵۰٪               | ۲۵٪                |

## جلسه تمرین در فاز آماده سازی ویژه

زمینه اصلی تمرین:

شدت تمرین و زمان فعالیت / استراحت باید به تدریج به شرایط مسابقه

نزدیک شود، و در عین حال حجم تمرین به سطح متوسط کاهش می‌یابد.

| اجزای جلسه تمرین       |                                               |                                                  |                                                             |
|------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| جلسه اولیه             | گرم کردن                                      | بخش اصلی تمرین                                   | سرد کردن، جلسه پایانی                                       |
|                        |                                               |                                                  |                                                             |
| بخش ۱                  |                                               |                                                  |                                                             |
| بخش ۲                  |                                               |                                                  |                                                             |
| بخش ۳                  |                                               |                                                  |                                                             |
| اهداف                  | معرفی یک تکنیک یا تاکتیک جدید                 | افزایش مهارت تکنیکی، تاکتیکی یا تصمیم‌گیری       | استفاده از تکنیکها، تاکتیکها، و تصمیم‌گیری در شرایط بازی    |
| حجم (کمیت)             | تعداد زیاد تکرارها                            | تعداد متوسط تکرارها                              | تعداد کم تا متوسط تکرارها                                   |
| شدت (کیفیت و سطح تلاش) | شدت کم به منظور کاهش خستگی و افزایش سطح تمرکز | متوسط تا زیاد، اجرا با سرعت بیشتر و کیفیت بالاتر | زیاد، مدت اجرای تمرین افزایش می‌یابد تا به خستگی منتهی شود. |
| نوع تمرین              | تمرینات ساده                                  | تمریناتی با کامل شدن چرخه والیبال                | تمرینات تیمی شبیه بازی                                      |

| تحول در مدت هر بخش در طول این فاز |     |     |     |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|
| شروع فاز                          | ۴۰٪ | ۴۰٪ | ۲۰٪ |
| پایان فاز                         | ۲۰٪ | ۵۰٪ | ۳۰٪ |

تأکید تقریبی روی عناصر مختلف آماده سازی

| آماده سازی ذهنی | آماده سازی جسمانی | آماده سازی تکنیکی | آماده سازی تاکتیکی |
|-----------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| ۱۰۰٪            | ۲۵٪               | ۳۰٪               | ۴۵٪                |

## جلسه تمرین در فاز آماده سازی قبل از دوره مسابقات

زمینه اصلی تمرین:

تعداد تکرارها و جابه جایی‌ها باید شبیه حالت مسابقه باشد.

شدت از متوسط تا زیاد است. زمان استراحت در بین تمرینات افزایش می‌یابد.

| اجزای جلسه تمرین                                   |                                                  |                                                              |                       |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------|
| جلسه اولیه                                         | گرم کردن                                         | بخش اصلی تمرین                                               | سرد کردن، جلسه پایانی |
| <div>بخش ۱</div> <div>بخش ۲</div> <div>بخش ۳</div> |                                                  |                                                              |                       |
| اهداف                                              | فراگرفتن                                         | به ثبات رسیدن                                                | تلفیق کردن            |
| معرفی یک تکنیک یا تاکتیک جدید                      | افزایش مهارت تکنیکی، تاکتیکی یا تصمیم‌گیری       | استفاده از تکنیکها، تاکتیکها، و تصمیم‌گیری در شرایط بازی     |                       |
| تعداد زیاد تکرارها                                 | تعداد متوسط تکرارها                              | تعداد کم تا متوسط تکرارها                                    |                       |
| شدت کم به منظور کاهش خستگی و افزایش سطح تمرکز      | متوسط تا زیاد، اجرا با سرعت بیشتر و کیفیت بالاتر | بهبود، مدت اجرای تمرین افزایش می‌یابد تا به خستگی منتهی شود. |                       |
| تمرینات ساده                                       | تمریناتی با کامل شدن چرخه والیبال                | تمرینات تیمی شبیه بازی                                       |                       |

یکی از نکات بسیار مهم در این فاز از آماده سازی این است که بخش ۳ یا تلفیق کردن تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها مهم ترین بخش تمرین می‌باشد. در نتیجه بازیکنان باید کاملاً سرحال و بدون خستگی این تمرینات را انجام دهند. زیرا شدت تمرینات بالاست و تمرکز تمرینی بیشتر روی جنبه های تاکتیکی می‌باشد. در نتیجه می‌توان جای بخش ۲ و ۳ را عوض کرد و ابتدا تمرینات تلفیقی و شبیه بازی را با شدت بهبود انجام داد و سپس تمرینات تکنیکی و ثبات دهنده را انجام داد. هرگونه تمرین آماده سازی جسمانی را نیز باید در انتهای تمرین و پس از تمرینات تکنیکی انجام داد.

| تحول در مدت هر بخش<br>در طول این فاز | بخش ۱ | بخش ۲ | بخش ۳ |
|--------------------------------------|-------|-------|-------|
| شروع فاز                             | ۲۰٪   | ۵۰٪   | ۳۰٪   |
| پایان فاز                            | ۱۰٪   | ۳۰٪   | ۷۰٪   |

با دیدن بررسی روی عناصر مختلف آماده سازی

| آماده سازی ذهنی | آماده سازی جسمانی | آماده سازی تکنیکی | آماده سازی تاکتیکی |
|-----------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| ۱۰۰٪            | ۲۰٪               | ۲۵٪               | ۵۵٪                |

## جلسه تمرین در فاز مسابقات

زمینه اصلی تمرین: توجه و در نظر گرفتن کامل شرایط مسابقه: تعداد، تناوب و الگوی تماس‌ها با توپ و همینطور حرکات و جابه‌جایی‌ها، شدت تمرین، میزان و نسبت زمان فعالیت/ استراحت، و همینطور میزان سختی و پیچیدگی تمرینات.



| تحول در مدت هر بخش | بخش ۱ | بخش ۲ | بخش ۳ |
|--------------------|-------|-------|-------|
| شروع فاز           | ۱۵٪   | ۳۵٪   | ۵۰٪   |
| پایان فاز          | ۱۵٪   | ۳۵٪   | ۵۰٪   |

تأکید تقریبی روی عناصر مختلف آماده سازی

| آماده سازی ذهنی | آماده سازی جسمانی | آماده سازی تکنیکی | آماده سازی تاکتیکی |
|-----------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| ۱۰۰٪            | ۲۰٪               | ۲۵٪               | ۵۵٪                |



پرورش بلندمدت بازیکنان والیبال

Volleyball

|                   |                             | Age of Athlete              |            |   |   |    |         |    |                |    |                             |                    |            |             |                 |                  |    |    |    |    |    |  |  |
|-------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------|---|---|----|---------|----|----------------|----|-----------------------------|--------------------|------------|-------------|-----------------|------------------|----|----|----|----|----|--|--|
|                   |                             | 6                           | 7          | 8 | 9 | 10 | 11      | 12 | 13             | 14 | 15                          | 16                 | 17         | 18          | 19              | 20               | 21 | 22 | 25 | 30 | 35 |  |  |
| Training phase    |                             |                             | Initiation |   |   |    |         |    |                |    |                             | Athletic formation |            |             | Special-ization | High performance |    |    |    |    |    |  |  |
| Skill acquisition |                             | Technical                   |            |   |   |    |         |    | Basic skills   |    |                             | Skill auto-mation  |            | Perfection  |                 |                  |    |    |    |    |    |  |  |
|                   |                             | Tactical                    |            |   |   |    |         |    | Simple tactics |    | Foun-dation of team tactics |                    | Perfection |             |                 |                  |    |    |    |    |    |  |  |
| Training          | Coordination                |                             |            |   |   |    | Simple  |    |                |    |                             | Complex            |            | Perfection  |                 |                  |    |    |    |    |    |  |  |
|                   | Flexibility                 |                             |            |   |   |    | Overall |    |                |    |                             | Specific           |            | Maintenance |                 |                  |    |    |    |    |    |  |  |
|                   | Agility                     |                             |            |   |   |    |         |    |                |    |                             |                    |            |             |                 |                  |    |    |    |    |    |  |  |
|                   | Speed                       | Linear                      |            |   |   |    |         |    |                |    |                             |                    |            |             |                 |                  |    |    |    |    |    |  |  |
|                   |                             | Turns/ changes in direction |            |   |   |    |         |    |                |    |                             |                    |            |             |                 |                  |    |    |    |    |    |  |  |
|                   |                             | Reaction time               |            |   |   |    |         |    |                |    |                             |                    |            |             |                 |                  |    |    |    |    |    |  |  |
|                   | Strength                    | Anatomical adaptation       |            |   |   |    |         |    |                |    |                             |                    |            |             |                 |                  |    |    |    |    |    |  |  |
|                   |                             | Muscular endurance          |            |   |   |    |         |    |                |    |                             |                    |            |             |                 |                  |    |    |    |    |    |  |  |
|                   |                             | Power                       |            |   |   |    |         |    |                |    |                             |                    |            |             |                 |                  |    |    |    |    |    |  |  |
|                   |                             | Maximum strength            |            |   |   |    |         |    |                |    |                             |                    |            |             |                 |                  |    |    |    |    |    |  |  |
| Endurance         | General                     |                             |            |   |   |    |         |    |                |    |                             |                    |            |             |                 |                  |    |    |    |    |    |  |  |
|                   | Aerobic                     |                             |            |   |   |    |         |    |                |    |                             |                    |            |             |                 |                  |    |    |    |    |    |  |  |
|                   | Anaerobic                   |                             |            |   |   |    |         |    |                |    |                             |                    |            |             |                 |                  |    |    |    |    |    |  |  |
| Competitions      | Fun                         |                             |            |   |   |    |         |    |                |    |                             |                    |            |             |                 |                  |    |    |    |    |    |  |  |
|                   | Local                       |                             |            |   |   |    |         |    |                |    |                             |                    |            |             |                 |                  |    |    |    |    |    |  |  |
|                   | State/provincial            |                             |            |   |   |    |         |    |                |    |                             |                    |            |             |                 |                  |    |    |    |    |    |  |  |
|                   | National                    |                             |            |   |   |    |         |    |                |    |                             |                    |            |             |                 |                  |    |    |    |    |    |  |  |
|                   | International/ professional |                             |            |   |   |    |         |    |                |    |                             |                    |            |             |                 |                  |    |    |    |    |    |  |  |

[illegible]

**Yearly Training Plan (Sample)**

[illegible]

## جدول دوره بندی برای مهارت های حرکتی

| مرحله توسعه       | شکل تمرین و چند مثال برای تمرینات*                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| پایه ها و یادگیری | تمرینات آماده سازی با توپ برای یادگیری مهارت ها: پرتاب کردن ، گرفتن ، ضربه زدن، دریبل زدن، غل دادن                                                                                                                                                                                                        |
|                   | تمرینات تعادلی ساده: راه رفتن روی خط های باریک، پریدن و فرود آمدن از روی اجسام کوتاه                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | تمرینات ریتم ساده و زمان عکس العمل: گرفتن توپ                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   | تمرینات جهت یابی فضایی و حس موقعیت بدن و اندام ها: غلت زدن، خزیدن، پشتک زدن به جلو، پرتاب کردن و گرفتن توپ                                                                                                                                                                                                |
|                   | تمرینات ساده برای هماهنگی چشم و دست: دریبل زدن، پرتاب کردن و گرفتن توپ                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | تمرینات تقویت مهارت: تمرینات با توپ، تمرینات با توپ با هم تیمی، تمرینات با توپ با حریف، تمرینات با توپ با هم تیمی و حریف، ضربه زدن به توپ، گرفتن و پرتاب کردن توپ، دریبل زدن، گرفتن توپ برگشت داده شده از دیوار، بازی های امدادی                                                                          |
|                   | تمرینات تعادلی پیشرفته: غلت به پشت، چرخ و فلک، تعادل (بالانس) روی دست ها ( با کمک مربی)                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | تمرینات پیشرفته برای هماهنگی چشم و دست: پرتاب کردن و گرفتن توپ، ضربه زدن به توپ، گرفتن توپ برگشت داده شده از دیوار یا ضربه زدن به آن                                                                                                                                                                      |
| شکل گیری          | تمرینات هماهنگی اندام ها: طناب زدن، پرتاب کردن و گرفتن توپ                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | تمرینات پیشرفته جهت یابی فضایی: طناب زدن، غلت به پشت، چرخ و فلک، تعادل (بالانس) روی دست ها ( با کمک مربی)                                                                                                                                                                                                 |
|                   | ارزیابی علامت ها و عکس العمل به محرک های مختلف: تعادل روی دست ها، تمرینات با توپ با هم تیمی، تمرینات با توپ با حریف، تمرینات با توپ با هم تیمی و حریف و انواع بازی ها، انواع مسابقات امدادی، حرکات مختلف با توجه به علامت مربی، تمرین آینه یا سایه با یار تمرینی یا مربی( تقلید حرکات یار تمرینی یا مربی) |

## سازماندهی تمرینات

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| تمرینات پیشرفته برای هماهنگی چشم و دست: پریدن و چرخیدن و پرتاب کردن توپ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| تخصصی شدن                                                               | <p>عالی شدن در مهارت: انواع غلت ها و چرخش ها، بازی های مختلف گرفتن و پرتاب کردن توپ، انواع مسابقات امدادی</p> <p>جهت یابی فضایی پیچیده: پرش با چرخش، پریدن از روی یک مانع، غلت زدن و پرش، انواع بازی ها</p> <p>تعادل، کنترل بدن و آگاهی از وضعیت بدن: انواع غلت ها و چرخش ها، پریدن از روی مانع و چرخش، تمام انواع تمرینات تعادل بدن، انواع بازی ها، انواع مسابقات امدادی</p> <p>بهبود پیش بینی: انواع غلت ها و چرخش ها، تمرینات با توپ با هم تیمی، تمرینات با توپ با حریف، تمرینات با توپ با هم تیمی و حریف و انواع بازی ها، انواع تمرینات تعادلی</p> <p>ارزیابی و جهت گیری مجدد: غلت زدن و چرخش 180 یا 360 درجه، غلت زدن و پرتاب کردن یا گرفتن توپ، انواع بازی های، انواع مسابقات امدادی، حرکات مختلف با توجه به علامت مربی، تمرین آینه یا سایه با یار تمرینی یا مربی ( تقلید حرکات یار تمرینی یا مربی)</p> |

\* بسیاری از انواع تمرینات ذکر شده را می توان در غالب بازی های سرگرم کننده مانند وسطی، دست رشته، بولینگ، هندبال، بسکتبال و ... در ادامه تمرینات گرم کردن انجام داد به نحوی که برای بازیکنان لذت بخش باشد. انواع دیگر تمرینات را نیز که شامل پریدن و غلت زدن بودند، می توان با تمرینات تکنیکی ترکیب نمود.

## جدول آماده سازی در دوره های پایه و یادگیری

| محتوای کلی تمرین                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | فاکتور<br>آماده سازی |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| تمرینات کششی ایستا، تمرینات پویای سطح پایین ( حرکات زمینی): تمرینات کششی روی کمر، چرخش بدن، خم شدن روی پای مخالف در حالت ایستاده یا نشسته و ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | انعطاف<br>پذیری      |
| در طول این مرحله آموزش تکنیک درست دویدن، نحوه صحیح گام برداشتن و هماهنگی بین حرکات دست ها و پاها اهمیت زیادی دارد. بدین منظور با اجرای تمرینات سرعتی با شدت متوسط و در مسیر مستقیم می توان به آموزش و اصلاح تکنیک درست دویدن پرداخت.<br>انواع بازی ها ( 30- 20 دقیقه)، مسابقه دو امدادی همراه با انواع موانع ( در فواصل زیر 15 متر و با تکرار 3-6)، تمرینات سرعت با چرخش، تغییر جهت و توقف و حرکت (در فواصل زیر 15 متر با تکرار 8- 4)، زمان ریکاوری و استراحت باید برای بازیکنان کافی باشد ( 3 تا 6 برابر زمان فعالیت). | سرعت                 |
| در این مرحله یادگیری تمرینات چابکی اهمیت زیادی دارد. روش های تمرینی: بازی های ساده و شرکت در ورزش های با نشاط و شاداب، در انتهای دوره: تمرینات ساده چابکی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | چابکی و<br>چالاکی    |
| در این مرحله هدف اصلی آموزش تکنیک و سازگاری آناتومیکی می باشد؛ شکل تمرین: تمرینات ساده و بازی، روش تمرین: تمرینات دایره ای بدون ساختار، حجم تمرین: کم، شدت تمرین: خیلی کم، ابزار تمرین: بدن نونهال، یار تمرینی، توپ پزشکی سبک.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | قدرت و توان          |
| بازی ( با سرعت متوسط تا زیاد (هرچه بازی کوتاه تر باشد سرعت باید بیشتر باشد) با 2 تا 4 بار تکرار)؛ دوهای امدادی پیوسته (در مسافت 40 تا 200 متر و با سرعت متوسط، 2 تا 4 تکرار و با 2 دقیقه استراحت)؛ فعالیت های هوازی بدون فشار از قبیل دویدن، شنا کردن، کوهنوردی و ... (به مدت 20 تا 60 دقیقه با سرعت کم                                                                                                                                                                                                                 | استقامت              |

آماده سازی جسمانی

## سازماندهی تمرینات

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                         | و ثابت و انجام یک یا دو بار در هفته).                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| آماده سازی تکنیکی       | تکنیک های پایه: ارسال با پنجه، ارسال با ساعد، جابه جایی های پایه، سرویس ز پایین و سرویس تنیسی یا از بالا، آبشار؛ و در انتهای دوره : دریافت سرویس، ارسال پاس، سرویس پرشی موجی، دفاع روی تور، افت به پهلوی.                                                                                                         |  |
| آماده سازی تاکتیکی      | مینی والیبال ( بازی 3 به 3 ) و میدی والیبال ( بازی 4 به 4 ). درک کار تیمی و بازی با سه ضرب، عبور توپ به زمین حریف ( در انتهای دوره: ارسال توپ به محل خالی و یا بازیکن ضعیف تر)، توانایی در درک شرایط بازی و گرفتن بهترین تصمیم، ارسال مناسب توپ برای هم تیمی با ارتفاع مناسب، جاگیری مناسب با توجه به شرایط بازی. |  |
| آماده سازی ذهنی و روانی | لذت بردن از تمرین، حداکثر تلاش، مشارکت و احساس موفقیت. آشنایی با تکنیک های تصویر سازی ذهنی.                                                                                                                                                                                                                       |  |

## جدول آماده سازی در دوره شکل گیری

|                   |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| فاکتور آماده سازی | محتوای کلی تمرین |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| آماده سازی جسمانی | انعطاف پذیری     | تمرینات کششی ایستا، PNF، معرفی و شروع انجام حرکات کششی پویا: کشش همسترینگ، کشش عضلات ساق، کشش عضلات شانه، تمرینات کششی با یار تمرینی با روش ایستا و PNF، خم شدن رو به جلو و تماس همزمان قوزک پای مخالف                                                                                                                                |
|                   | سرعت             | مسابقه دو امدادی همراه با انواع موانع ( در فواصل 30 - 15 متر و با تکرار 4-6)، تمرینات سرعت ( که شامل استارت هم باشد): در فواصل 20 تا 50 متر و با 5 تا 8 تکرار، تمرینات سرعت با چرخش، تغییر جهت و توقف و حرکت (در فواصل 25 - 5 متر با 5 تا 10 تکرار)، زمان ریکاوری و استراحت باید برای بازیکنان کافی باشد ( 3 تا 6 برابر زمان فعالیت). |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--|
| <p>یادگیری مهارت های چابکی و سازگاری آناتومیکی با انجام تمرینات چابکی ساده. در انتهای دوره: بهبود چابکی با انجام تمرینات قدرتی 40% و تمرینات توان.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>چابکی و چالاکی</p>     |  |
| <p>سازگاری آناتومیکی و یادگیری تکنیک درست در اجرای تمرینات با وزنه اولویت اول می باشد و سپس در انتهای دوره افزایش استقامت عضلانی و توان عضلات. شکل تمرین: قدرت عمومی و انواع بازی ها، روش تمرین: تمرینات دایره ای ( در اوایل دوره با 6 ایستگاه و سپس با 9 ایستگاه)، حجم تمرین: کم تا متوسط، شدت تمرین: کم، ابزار تمرین: توپ پزشکی، وزنه های آزاد سبک، کش الاستیک.</p>                                                           | <p>قدرت و توان</p>        |  |
| <p>بازی و دو امدادی ( در مسافت 40 تا 200 متر، با سرعت سریع تا متوسط، با 3 تا 5 تکرار)؛ دویدن های با وقفه ( در مسافت 200 تا 400 متر، با سرعت متوسط، با 3 تا 5 تکرار ( هر چه مسافت بیشتر می شود تعداد تکرار کمتر می شود)، و زمان استراحت 2 تا 3 دقیقه)؛ فعالیت هوازی یا تکرارهای طولانی ( دویدن 800 تا 2000 متر، با سرعت متوسط و ثابت و با ایجاد محدودیت زمانی برای ایجاد اندکی فشار، با 1 تا 3 تکرار و 3 تا 5 دقیقه استراحت)</p> | <p>استقامت</p>            |  |
| <p><b>تکنیک های پایه بازی:</b> دریافت سرویس، ارسال پاس، حمله پس از دریافت سرویس یا توپگیری، انواع ضربه به مناطق مختلف و در برابر مدافع روی تور، سرویس پرشی موجی به مناطق مختلف، دفاع روی تور با انواع گام ها، دفاع روی تور یک نفره در برابر مهاجم، توپگیری ( انواع افت و شیرجه)، ارسال پاس با ساعد و ارسال پاس به پشت. در انتهای دوره: سرویس پرشی، انواع حمله از مناطق مختلف و از پشت خط سه متر.</p>                            | <p>آماده سازی تکنیکی</p>  |  |
| <p>میدی والیبال (بازی 4 به 4) و معرفی بازی 6 به 6 ( سیستم بازی 6-6 و به تدریج سیستم بازی 3-3 و 4-2 در اواخر دوره). تاکتیک های پایه در مجموعه اول با تمرینات عمدتاً مربی محور: دریافت سرویس، ارسال پاس، حمله و پوشش مهاجم. تاکتیک های پایه در مجموعه دوم با تمرینات عمدتاً مربی محور: سرویس، دفاع روی تور ( دو نفره و در انتهای دوره دفاع روی تور سه نفره)، توپگیری، ارسال پاس</p>                                               | <p>آماده سازی تاکتیکی</p> |  |



## سازماندهی تمرینات

|                                                                                                                                                      |                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| برگشتی، حمله برگشتی و پوشش مهاجم.                                                                                                                    |                         |
| لذت بردن از تمرین، هدف گذاری و حداکثر تلاش برای رسیدن به هدف، مشارکت و احساس موفقیت؛ پرورش نگرش رشدیافته و استفاده از تصویر سازی ذهنی و صحبت با خود. | آماده سازی ذهنی و روانی |

## جدول آماده سازی در دوره تخصصی شدن و تکامل

| محتوای کلی تمرین                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | فاکتور آماده سازی |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| تمرینات کششی ایستا، پویا و PNF: تمرینات کششی ایستا و PNF با یار تمرینی یا بدون یار تمرینی، می توانید در حرکات کششی پویا از یار تمرینی استفاده نمایید ولی مراقب حد نهایی کشش باشید ( نقطه عدم راحتی).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | انعطاف پذیری      |
| استارت های بلند (30-10 متر با 6 تا 10 تکرار و 1 تا 2 بار در هفته)، سرعت بیشینه (60-20 متر با 4 تا 8 تکرار و 2 بار در هفته)، استقامت در سرعت (120-60 متر با 3 تا 6 تکرار و 1 تا 2 بار در هفته)، سرعت ویژه برای والیبال از قبیل: افزایش شتاب، کاهش شتاب، تغییر جهت، توقف و حرکت (10-5 متر با 4 تا 8 تکرار و 2 تا 3 بار در هفته)، تمرینات سرعتی با مقاومت خارجی مانند کش های الاستیک یا یار تمرینی، تمرینات استارت های کوتاه از حالت آماده والیبال در جهت های مختلف (بعد از گرم کردن در هر جلسه تمرین و با 4 تا 6 تکرار)، تمرینات پویا برای افزایش سرعت اندام های بدن با استفاده از کش های الاستیک و یا توپ پزشکی ( پرتاب کردن توپ پزشکی با یک یا دو دست)، پریدن؛ انجام تمرینات در 4-2 ست با 5 تا 10 تکرار و 2 تا 4 بار در هفته). | سرعت              |
| بهبود چابکی با انجام تمرینات قدرتی 70٪-40٪ و تمرینات توان. انجام تمرینات چابکی تخصصی والیبال در زیر 15 ثانیه. مانند تمرین 4×9 متر و تمرین T.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | چابکی و چالاکی    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                           |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--|
| <p>اولویت تمرینات: یادگیری تکنیک تمرینات پیشرفته تر مانند اسکات، لانژ، استپ آپ، پرس سرشانه، یک ضرب و دو ضرب وزنه برداری؛ و همینطور افزایش استقامت عضلانی و توان عضلات. تا قبل از سن حدود 18 تا 20 سالگی که بلوغ کامل در اسکلت بندی بدن رخ می دهد به هیچ وجه نباید از وزنه های بالاتر از 70٪ قدرت بیشینه استفاده نمود. شکل تمرین: قدرت عمومی، ویژه سازی؛ روش تمرین: تمرینات دایره ای، تمرینات توان، تمرینات پلايومتریک با ضربه کم؛ حجم تمرین: متوسط، بین متوسط و زیاد؛ شدت تمرین: کم، متوسط، زیر بیشینه؛ ابزار تمرین: وزنه های آزاد، توپ پزشکی، تمرینات با وزن بدن، کش الاستیک</p>                | <p>قدرت و توان</p>        |  |
| <p>تمرین یک شکل در فواصل طولانی (در مسافت های 2000 تا 5000 متر، با سرعت کم تا متوسط، و با یک تکرار)؛ تمرینات با وقفه با تکرارهای طولانی (در مسافت های 800 تا 1500 متر، با سرعت متوسط، با 2 تا 4 و حداکثر 6 تکرار، و 2 تا 3 دقیقه استراحت)؛ تمرینات با وقفه با تکرارهای کوتاه (در مسافت های 200 تا 400 متر، با سرعت متوسط، با 4 تا 6 تکرار و 2 تا 3 دقیقه استراحت)؛ تمرینات تاکتیکی طولانی ( در زمان 2 تا 5 دقیقه، با سرعت متوسط، با 3 تا 6 تکرار، 2 تا 3 دقیقه استراحت)؛ تمرینات تاکتیکی کوتاه ( در زمان 30 تا 60 ثانیه، با سرعت سریع، با 4 تا 6 و حداکثر 8 تکرار، با 2 تا 3 دقیقه استراحت).</p> | <p>استقامت</p>            |  |
| <p><b>تکنیک های تخصصی برای پست های تخصصی:</b> تکامل در کنترل توپ، تکنیک های عمومی به ویژه تکنیک های امتیازآور (سرویس، حمله و دفاع روی تور)، بازیکنان در این مرحله تخصصی می شوند و باید تمرینات ویژه ای را با حجم و شدت بالا در پست تخصصی خود انجام دهند تا به مرحله خودکار برسند. تلاش در پرورش خلاقیت و تاکتیک های فردی (درک شرایط بازی و گرفتن بهترین تصمیم). و اجرای بهتر تکنیک ها با توجه به ویژگی های فردی ( مهارت فردی).</p>                                                                                                                                                               | <p>آماده سازی تکنیکی</p>  |  |
| <p>بازی 6 به 6 با سیستم 2-4 در اوایل دوره و سپس <b>تخصصی شدن و تکامل در سیستم بازی 5-1.</b></p> <p>تاکتیک های پایه در مجموعه اول با تمرینات مربی محور و سپس به تدریج با</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>آماده سازی تاکتیکی</p> |  |

## سازماندهی تمرینات

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <p>تمرینات بازیکن محور: دریافت سرویس، ارسال پاس، حمله و پوشش مهاجم. تاکتیک های پایه در مجموعه دوم با تمرینات مربی محور و سپس به تدریج با تمرینات بازیکن محور: سرویس، دفاع روی تور ( دو نفره و در انتهای دوره دفاع روی تور سه نفره)، توپگیری، ارسال پاس برگشتی، حمله برگشتی و پوشش مهاجم. اجرای تاکتیک ها بر مبنای برنامه از قبل تعیین شده بازی و نقاط قوت و ضعف تیم خودی و تیم حریف.</p> |                                |
| <p>پرورش نگرش رشدیافته و استفاده از تصویر سازی ذهنی، تکنیک های آرام سازی و صحبت با خود. داشتن یک روال برای ایجاد تمرکز قبل از تمرین و مسابقه و تلاش در حفظ این تمرکز در مواجهه با عوامل از بین برنده تمرکز. هدفگذاری و حداکثر تلاش برای رسیدن به هدف در هر شرایطی، تمرکز، اعتماد به نفس، ایجاد قدرتی ذهنی و جسارت و ریسک پذیری. سبک درست زندگی و مفهوم بازیکن 24 ساعته.</p>              | <p>آماده سازی ذهنی و روانی</p> |

## جدول آماده سازی در دوره اوج عملکرد و قهرمانی

| محتوای کلی تمرین                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                     | فاکتور آماده سازی        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------|
| <p>تمرینات کششی ایستا، پویا و PNF. تمرینات کششی ایستا و PNF با یار تمرینی یا بدون یار تمرینی، می توانید در حرکات کششی پویا از یار تمرینی استفاده نمایید ولی مراقب حد نهایی کشش باشید ( نقطه عدم راحتی).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>انعطاف پذیری</p> | <p>آماده سازی جسمانی</p> |
| <p>سرعت ویژه برای والیبال از قبیل: افزایش شتاب، کاهش شتاب، تغییر جهت، توقف و حرکت ( 10 – 5 متر با 4 تا 8 تکرار و 2 تا 3 بار در هفته)، تمرینات استارت های کوتاه از حالت آماده والیبال در جهت های مختلف (بعد از گرم کردن در هر جلسه تمرین و با 4 تا 6 تکرار)، تمرینات سرعتی با مقاومت خارجی مانند کش های الاستیک یا یار تمرینی، تمرینات پویا برای افزایش سرعت اندام های بدن با استفاده از توپ پزشکی و یا کش الاستیک ( پرتاب کردن توپ پزشکی با یک یا دو دست)، پریدن؛ انجام تمرینات در</p> | <p>سرعت</p>         |                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                         |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--|
| 4-2 ست با 5 تا 10 تکرار و 2 تا 4 بار در هفته).                                                                                                                                                                                                                                                                          |                         |  |
| چابکی و چالاکی با کیفیت بالا با انجام تمرینات قدرت بیشینه بالای 80٪ و تمرینات توان. انجام تمرینات چابکی و استقامت در چابکی. انجام تمرینات تخصصی والیبال و پست های ویژه.                                                                                                                                                 | چابکی و چالاکی          |  |
| شکل تمرین: ویژه سازی، روشهای تمرین: قدرت بیشینه، توان/پلايومتریک، استقامت عضلانی؛ حجم تمرین: متوسط، بین متوسط و زیاد، بیشینه؛ شدت تمرین: بین متوسط و زیاد، زیر بیشینه؛ ابزار تمرین: وزنه های آزاد، انواع دستگاه ها، توپ پزشکی                                                                                           | قدرت و توان             |  |
| استقامت غیر هوازی ویژه والیبال با دویدن در جهات مختلف، انجام حرکات مختلف و تمرینات تکنیکی، تمرینات تاکتیکی طولانی ( در زمان 2 تا 5 دقیقه، با سرعت متوسط، با 3 تا 6 تکرار، 2 تا 3 دقیقه استراحت)؛ تمرینات تاکتیکی کوتاه ( در زمان 30 تا 60 ثانیه، با سرعت سریع، با 4 تا 6 و حداکثر 8 تکرار، با 2 تا 3 دقیقه استراحت).    | استقامت                 |  |
| به اوج رسیدن در تکنیک های مربوط به پست تخصصی و تکنیک های امتیاز آور و مهارت های کنترل توپ. پرورش بیشتر خلاقیت و تاکتیک های فردی ( درک شرایط بازی و گرفتن بهترین تصمیم). و اجرای بهتر تکنیک ها با توجه به ویژگی های فردی ( مهارت فردی). افزایش سزعت و تنوع در سرویس و آبشار؛ افزایش سرعت در جابه جایی برای دفاع روی تور. | آماده سازی تکنیکی       |  |
| عالی شدن و به اوج رسیدن در همه بخش های بازی با توجه به پست تخصصی و وظایف، اجرای تاکتیک ها بر مبنای برنامه بازی، انعطاف پذیری تاکتیکی و تنظیم تاکتیک ها با توجه به شرایط بازی و نقاط قوت و ضعف تیم خودی و تیم حریف، نوآوری و خلاقیت در تاکتیک های بازی.                                                                  | آماده سازی تاکتیکی      |  |
| پرورش نگرش رشدیافته و قدرت ذهنی، استفاده از تصویر سازی ذهنی، تکنیک های آرام سازی و صحبت با خود. داشتن یک روال برای ایجاد تمرکز قبل از تمرین و مسابقه و حفظ این تمرکز در مواجهه با عوامل از بین برنده تمرکز. هدفگذاری و حداکثر تلاش برای رسیدن به هدف در هر شرایطی، تمرکز، اعتماد به                                     | آماده سازی ذهنی و روانی |  |

نفس، ایجاد قدرتی ذهنی و جسارت و ریسک پذیری.  
اعتماد به نفس و رهبری، سبک زندگی حرفه ای و مفهوم بازیکن 24 ساعته.

### جدول تعداد و نوع پیشنهادی مسابقات برای سنین مختلف

| سن (سال)     | نوع مسابقات                                                                                                                                                                                                                                                                                       | تعداد مسابقات<br>سازمان یافته در سال |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 4 تا 7 سال   | مسابقات غیر رسمی؛ فقط برای تفریح                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                      |
| 8 تا 11 سال  | مسابقات غیر رسمی؛ تأکید بیشتر روی شکل مهارت<br>ها باشد تا برنده شدن؛ حضور در دو یا سه ورزش.                                                                                                                                                                                                       | 5 تا 10 مسابقه                       |
| 12 و 13 سال  | مسابقات سازمان یافته که هدف در آنها بیشتر<br>دستیابی به اهداف جسمانی، ذهنی، تکنیکی و<br>تاکتیکی معینی می باشد، تا برنده شدن.<br>حضور در مسابقات داخل مدرسه، مسابقات منطقه،<br>مسابقات استانی.<br>حضور در جشنواره های مینی والیبال.                                                                | 10 تا 15 مسابقه                      |
| 14 تا 16 سال | شرکت در مسابقات بدون ایجاد فشار، به منظور<br>دستیابی به بهترین عملکرد ممکن.<br>شرکت در جشنواره ها و مسابقات مینی والیبال.<br>حضور در مسابقات داخل مدرسه، مسابقات منطقه،<br>مسابقات استانی و مسابقات ملی مدارس.                                                                                    | 15 تا 20 مسابقه                      |
| 17 تا 19 سال | حضور در مسابقات داخل مدرسه، مسابقات منطقه،<br>مسابقات استانی و مسابقات ملی مدارس.<br>شرکت در مسابقات نوجوانان و جوانان به منظور<br>انتخاب شدن در تیم شهر و استان برای شرکت در<br>مسابقات ملی با هدف عضویت در تیم ملی نوجوانان و<br>جوانان؛ تلاش برای رسیدن به اوج عملکرد در مسابقات<br>بزرگسالان. | 20 تا 35 مسابقه                      |

برنامه یک هفته تمرین

فاز تمرین:

هفته ی .....

کل ساعات تمرین: ..... (جسمانی: .....، تکنیکی: .....، تاکتیکی: .....).

اهداف کلی هفته:

| روز هفته | صبح            | بعد از ظهر     | توضیحات |
|----------|----------------|----------------|---------|
| شنبه     | شرح کلی تمرین: | شرح کلی تمرین: |         |
|          | زمان تمرین:    | زمان تمرین:    |         |
|          | مکان تمرین:    | مکان تمرین:    |         |
| یک شنبه  | ...            | ...            |         |
| دوشنبه   | ...            | ...            |         |
| سه شنبه  | ...            | ...            |         |
| چهارشنبه | ...            | ...            |         |
| پنج شنبه | ...            | ...            |         |
| جمعه     | ...            | ...            |         |

برنامه یک جلسه تمرین

تاریخ تمرین:

مکان تمرین:

زمان شروع تمرین:

طول تمرین:

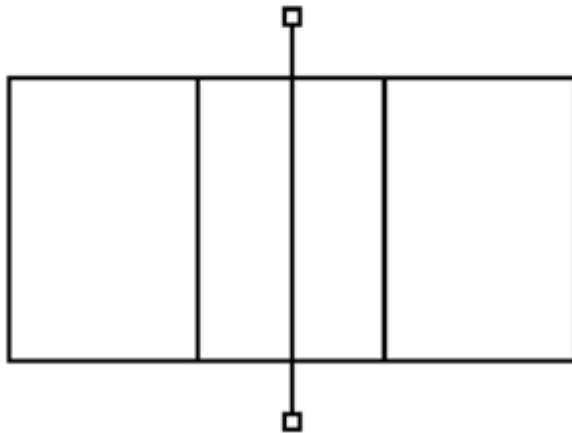
اهداف تمرین:

وسایل و تجهیزات مورد نیاز:

| زمان شروع و<br>پایان فعالیت یا<br>تمرین | نام فعالیت یا تمرین | شرح تمرین و اهداف آن | نکات آموزشی مهم |
|-----------------------------------------|---------------------|----------------------|-----------------|
|                                         | گرم کردن            |                      |                 |
|                                         |                     |                      |                 |
|                                         |                     |                      |                 |
|                                         |                     |                      |                 |
|                                         | سرد کردن            |                      |                 |

## برگه‌ی طراحی تمرین

نام تمرین:  
هدف تمرین:  
تجهیزات مورد نیاز:  
شرح تمرین:  
معیار موفقیت:  
تغییرات:  
نکات مربیگری و آموزشی:





## مراحل یادگیری مهارت‌ها

به عنوان مربی ما باید درک کنیم که یک ورزشکار سه مرحله یادگیری را باید بگذراند تا از یک نوآموز بی مهارت تبدیل به یک بازیکن ماهر شود:

1- مرحله شناختی<sup>۱</sup> یا تصویر ذهنی (مرحله ۱)

2- مرحله حرکتی<sup>۲</sup> (مرحله ۲)

3- مرحله خودکار<sup>۳</sup> (مرحله ۳)

باید توجه کرد که هر بازیکنی (حتی ماهر)، برای یادگیری یک مهارت یا فعالیت جدید باید این مراحل را بگذراند.

## مرحله شناختی یا تصویر ذهنی

در این مرحله ورزشکار یک درک (تصویر ذهنی) از مهارت را ایجاد کرده و توسعه می دهد. مهم است که بازیکن حس و درک درستی از نحوه ی اجرای مهارت داشته باشد. اغلب بهترین کار این است که این مهارت در روشی کنترل شده و همراه با نمایش درست و دقیق آنچه که باید اجرا شود آموزش داده شود تا بازیکن کاملاً درک کند که چه کار باید انجام دهد. این مرحله نباید زیاد زمان ببرد، چراکه از بازیکن انتظار نمی رود در این مرحله مهارت یا فعالیت را خوب اجرا کند، بلکه فقط باید آن را به درستی درک نماید و چگونگی اجرای اصول پایه‌ی آن را بداند و بتواند در شرایط کنترل شده و در تمرینات قالبی آن را به طور خودآگاه اجرا کند.

## مرحله حرکتی

در مرحله دوم لازم است که مقدار زیادی تمرین اجرا شود تا نکات کلیدی در اجرای مهارت تقویت شود، بازیکن در اجرای مهارت قوی تر شود و به ثبات بیشتری دست یابد. در طول مرحله حرکتی خطاهای بزرگی که در مرحله ی شناختی دیده می شدند کم کم از بین می روند. بازیکن اجزای مختلف مهارت یا حرکت را به مرور و با انجام تکرارهای زیاد صورت روان به هم پیوند می دهد.

---

<sup>1</sup> Cognitive

<sup>2</sup> Mechanical

<sup>3</sup> Automatic

والیبال در محیطی متغیر و غیر قابل پیش بینی بازی می شود، بنابراین بازیکنان بایستی یاد بگیرند تا چگونه به شرایط مختلف بازی واکنش سریع و مناسب نشان دهند و تصمیمات درست بگیرند. این فرآیند زمان زیادی طول می کشد و نیازمند تکرار زیاد، تقویت و اصلاح مستمر تکنیک ها می باشد و بسیار مهم است بازیکن در طول تمرین در شرایط مختلف شبیه بازی قرار گیرد. بازیکنان همچنین باید بیاموزند که عملکرد خود را ارزیابی کنند، به خطاهای خود پی ببرند و آنها را اصلاح کنند.

این مرحله طولانی ترین مرحله یادگیری است. ممکن است ماه ها و یا شاید سال ها به طول انجامد، بنابراین مهم است که تمرینات دارای ساختار مناسب و هدفمند باشند. در ضمن مربی و بازیکن باید صبور و سخت کوش باشند، و همیشه در پی یادگیری باشند و از جسارت و ریسک پذیری بالایی برخوردار باشند. نترسیدن از خطا کردن یکی از موارد مهم در یادگیری اثربخش می باشد؛ ما نمی خواهیم خطا کنیم ولی باید بدانیم که خطا کردن بخشی از فرآیند یادگیری می باشد.

### مرحله خودکار

ویژگی مرحله آخر واکنش خودکار و ناخود آگاه بازیکنان باتجربه می باشد. شرایط حرکتی و نحوه اجرای مهارت از ثبات و یکنواختی برخوردار است و نیاز به نظارت مداوم در نحوه اجرای تکنیک وجود ندارد و اکنون می توان روی جنبه های دیگر که شامل تاکتیک های انفرادی ( مهارت های پیشرفته ی تشخیص و تصمیم گیری)، تمرینات تحت فشار جسمی و روانی، توسعه ی خلاقیت و پرورش مهارت های فردی تمرکز نمود.

**تمام کارها قبل از آنکه آسان شوند، مشکل بوده اند.**

ما به عنوان مربی باید تشخیص بدهیم که هر کدام از بازیکنانمان در اجرای هر مهارت در کدام مرحله از یادگیری قرار دارند. حتی بازیکنان با تجربه در آموختن مهارت های جدید باید این مراحل را بگذرانند، بنابراین به منظور تسریع فرآیند یادگیری همه ی مربیان نیاز دارند که توجه کنند چگونه مهارت های جدید را به بازیکنان بیاموزند.

### انتقال تمرین

هدف اصلی تمرین، انتقال مهارت های بازیکنان از محیط تمرینی و آموزشی به شرایط مشابه بازی و سپس شرایط واقعی مسابقه می باشد. اگر این هدف همواره در ذهن نباشد

خطر اینکه محیط و شرایط تمرین بهبود کمی در عملکرد بازیکنان در شرایط واقعی بازی ایجاد کند زیاد خواهد بود. به همین دلیل تمرینات تکنیکی انفرادی همواره باید با تمرینات گروهی و 6 به 6 ادامه یابند و سپس در طول بازی های تدارکاتی و بازی های رسمی به تکامل و تعالی برسند. مفاهیم زیادی را می توان از تحقیقات انجام شده درباره ی انتقال تمرین به دست آورد:

1- از مهارت های آشنا برای بازیکنان به منظور معرفی مهارت های جدید استفاده کنید. مهارت های جدید را برپایه الگوهای حرکتی ای که بازیکنان در اجرای آنها مهارت دارند یا برایشان آشناست آموزش دهید و به شباهت های بین آنها اشاره کنید (مثلاً گام برداشتن برای آبشار لنگ مانند حرکت سه گام در بسکتبال می باشد و یا عمل ضربه در آبشار تقریباً شبیه پرتاب توپ در بیس بال می باشد).

2- شباهت بین تمرین و مسابقه را به حداکثر برسانید. تئوری ویژه سازی تمرین به شدت پیشنهاد می کند که شرایط و فعالیت های تمرین بایستی شباهت زیادی به مسابقه داشته باشند. از راه های زیادی می توان این کار را انجام داد:

- مطمئن شوید که اصول کلی در اجرای مهارت ها و انجام جابجایی ها توسط بازیکنان درک شده و به خوبی می دانند که در شرایط مختلف بازی چه وظایفی برعهده آنهاست و چه کار باید بکنند.

- برای آموزش هر مهارت یا تکنیک جدید، ابتدا آن را به 3 یا 4 بخش تقسیم کنید ( مثلاً در آموزش آبشار: 1- آماده بودن و تمرکز 2- گام برداشتن و پرش 3- ضربه از بالاترین نقطه 4- فرود متعادل و ادامه بازی)، سپس با افزایش مهارت بازیکنان، برای هر نکته ی کلیدی 3 یا 4 نکته ی کلیدی بیان کنید؛ به این کار روش 4x4 گفته می شود. اگر آموزش هر مهارت را در بخش های طولانی آموزش دهید به بازیکن اجازه نمی دهید تا روی خود مهارت تمرین و تمرکز کند؛ در نتیجه زمان مفید تمرین هدر می رود و انتقال کمی به شرایط مشابه بازی رخ می دهد.

- به بازیکنان اجازه دهید تا روی اجرای بیش از یک مهارت تمرین کنند، بنابراین ارتباط بین مهارت ها را درک کرده و جریان بازی را دنبال می کنند ( مثلاً مهاجم ابتدا یک ارسال به سمت پاسور انجام دهد و سپس آبشار بزند).

3- ایجاد تنوع در آموزش مفاهیم و شرایط مختلف. برای مثال درباره ی اینکه در شرایط مختلف پس از توپگیری چه کسی پاس بدهد و پاس را برای کدام مهاجم ارسال کند با بازیکنان بحث و تبادل نظر کنید.

4- تمرینات گرم کردن را بیش از حد طولانی نکنید. این تمرینات معمولاً وقت زیادی می گیرند بدون اینکه انتقالی به شرایط بازی ایجاد کنند. گرم کردن عمومی باید 15 تا 20 دقیقه به طول انجامد که معمولاً شامل نرمش ها و حرکات کششی پویاست که دربرگیرنده بسیاری از حرکات یوگای پویا نیز می شود. سپس در گرم کردن تخصصی باید روی مهارت ها و تکنیک های پایه ی بازی والیبال (مانند ارسال پاس، کنترل توپ و...) تمرکز کنید.

5- از کلمات راهنمای کوتاه استفاده کنید و در هر شرایط و موقعیت به نکته یا نکات کلیدی اشاره کنید. این فرآیند توجه بازیکنان را به سمت جنبه هایی که برای انتقال مهارت به شرایط مشابه بازی نیاز است، هدایت می کند. این بازخورد باید در طول آموزش مهارت، بازی های کوچک و شرایط پرتکاپو و پرفشار ارائه شود.

مهمترین موضوعی که نیاز است تا دوباره روی آن تأکید شود این است که بازیکنان نیاز دارند در شرایطی شبیه بازی تمرین کنند، این بدان معناست که بازیکنان باید در شرایطی که در طول بازی با آن مواجه می شوند فکر و عمل کنند. با این حال باید توجه کرد که به منظور داشتن عملکرد موفق، بازیکنان نیاز به تمرینات زیادی روی تکنیک ها و مهارت های پایه دارند. مربی کارآمد و اثربخش راه هایی را به منظور به حداکثر رساندن تعداد تکرارهای مشابه بازی با توجه به پست تخصصی هر بازیکن در طول تمرین فراهم می سازد. بنابراین ترکیب و نوع تمرینات با توجه به سطح تیم و بازیکنان تغییرات زیادی خواهد کرد، مدت زمان تمرین و اصول و نکاتی که مربی احساس می کند مهم هستند متفاوت خواهد بود؛ اما همچنان همه چیز باید مشابه شرایط بازی باشد.

جدول صفحه بعد ویژگی های بازیکنان را در طول مدتی که در مراحل یادگیری پیشرفت می کنند نشان می دهد. پیشرفت از یک نوآموز بدون مهارت تا بازیکنی با مهارت بالا زمان زیادی طول می کشد. مهم است که مربی درک کند در طول تمرینات چه انتظاری از بازیکنان داشته باشد، چراکه مقدار زیادی تمرین باکیفیت برای ماهر شدن بازیکنان لازم است، تمریناتی که هم جسم و هم ذهن بازیکنان را تقویت کند. مربی باید

در طول مراحل پیشرفت بازیکنان صبور و باحوصله باشد و بداند که هر بازیکن در اجرای هر مهارت در چه مرحله ای از پیشرفت قرار دارد.

جدول مربوط به ویژگی های آموزنده ها در مراحل مختلف یادگیری

| نکات مربوط به آموزنده                     |                                               | مراحل یادگیری                           |                  |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------|
| مرحله 1 (شناختی)                          | مرحله 2 (حرکتی)                               | مرحله 3 (خودکار)                        |                  |
| ویژگی های آموزنده در اجرای مهارت یا تکنیک | مبتدیانه/ بدون یکنواختی/ صحبت با خود/ خودآگاه | زیرک/ ماهر/ بدون زحمت و راحت/ ناخودآگاه |                  |
| عملکرد                                    | خیلی ضعیف                                     | عالی                                    |                  |
| ثبات                                      | ثبات کم/ عملکرد نامتعادل                      | ثبات زیاد/ نزدیک شدن به اوج عملکرد شخصی |                  |
| سرعت یادگیری                              | پیشرفت خیلی سریع                              | کند/ پیشرفت تدریجی                      |                  |
| توجه به مکانیک اجرای تکنیک                | خیلی زیاد                                     | خیلی کم                                 |                  |
| توجه به تاکتیک ها و استراتژی ها           | خیلی کم                                       | خیلی زیاد                               |                  |
| زمان مورد نیاز در این مرحله               | چند روز/ چند هفته                             | چند ماه/ چند سال                        | چند ماه/ چند سال |

### طراحی تمرین (طراحی و هدایت تمرینات موفق)

تمرینی که خوب طراحی شده فقط نباید اجرای ساده مهارت را تسهیل کند بلکه باید در آن رویکردی علمی و آگاهانه نسبت به اینکه چه نوع فعالیت و تمرینی اجرا شود، و اینکه چرا باید این تمرین انجام شود، وجود داشته باشد. با استفاده از این رویکرد باید مهارت های ادراکی و شناختی بازیکنان ( درک شرایط مختلف بازی و بازیخوانی) و قدرت تصمیم گیری درست ( تاکتیک های فردی) را بهبود داد.

چالش اصلی این خواهد بود که آگاهی و رشد بازیکنان به درستی ایجاد شود و شکل بگیرد، و بازیکنان بدانند که چرا تمرین را انجام می دهند و اجرای درست تمرین چگونه

خواهد بود. مربی باید بتواند ارتباط مناسبی بین اهداف اجرای یک مهارت، یک تمرین و کل جلسه ی تمرینی برقرار کند.

تمرینات و فعالیت هایی که در هر جلسه تمرینی مورد استفاده قرار می گیرد به مرحله یادگیری که بازیکنان در آن قرار دارند وابسته است.

### مرحله ی شناختی (تصویر ذهنی)

- ✓ مقدار اطلاعاتی را که آماده کرده اید محدود کنید.
  - از کلمات و جملات راهنما و کلیدی در زمان صحبت با بازیکنان استفاده کنید.
  - تا جای ممکن از روش نشان دادن و نمایش مهارت یا حرکت استفاده کنید.
  - برای هر مهارت از 3 یا 4 کلید آموزشی استفاده کنید.
  - ✓ هرگاه که امکان داشت کل مهارت / فعالیت را تمرین کنید. مثلاً کل مهارت /بشار را انجام دهید اما روی نکات کلیدی گام برداشتن تمرکز کنید.
  - ✓ تمرینات پیشرونده و ساختاریافته در آموزش تکنیک ها می تواند مفید باشد؛ .....
- اما:

- هدف باید این باشد که در سریعترین زمان ممکن به شرایط مشابه بازی برسید.
- مثلاً تمرینات پیشرونده و چندمرحله ای در یادگیری ارسال با پنجه که در آنها از دیوار یا سطح زمین استفاده می شود، انتقال کمی به شرایط بازی ایجاد می کند.
- ✓ از تمرینات باثبات و پایدار به منظور ایجاد و پرورش درک درستی از الگوهای پایه برای موفقیت در اجرای مهارت استفاده کنید.
- آنچه را که بازیکنان باید روی آن تمرکز کنند با درخواست کنترل روی جنبه های دیگر مانند سرعت، جهت و یا تاکتیک پیچیده نکنید.
- مثلاً برای آموزش پنجه، توپ را در مسیر ثابت و از فاصله ثابت به سمت بازیکن پرتاب کنید.
- ✓ تمرینات قالبی و کلیشه ای، اثربخش ترین تمرینات در این مرحله هستند.
- مثلاً تکرارهای زیادی از یک مهارت ابتدایی را انجام دهید سپس تمرین روی مهارت دیگر را آغاز کنید.
- ✓ بازخوردهای زیاد و دقیق به بازیکنان بدهید.

- این بازخوردها باید مربوط به کلیدهایی باشند که شما در هنگام آموزش مهارت ها استفاده می کنید.
  - مثلاً؛ در آموزش پنجه گفتن " دست هایت خوب و زود شکل گرفت!" خیلی بهتر از گفتن " خوب بود!" می باشد.
  - ✓ بازی کنید؛ بازی های 1 به 1 ، 2 به 2 و 3 به 3 که شرایط را برای برقراری تماس های زیاد با توپ و پرورش مفاهیم بازی تیمی فراهم می سازد. بازی ها ابتدا به صورت همکاری و سپس به صورت رقابت باشند. اینگونه بازی ها تأثیر زیادی در یادگیری بازیکنان و افزایش انگیزه و نشاط آنها دارد.
  - ✓ فعالیت ها یا مهارت های جدید را در ابتدای تمرین آموزش دهید. بازیکنان در زمانی که خسته نیستند، بهتر می آموزند.
  - ✓ زمان بیش از حد زیادی در در این مرحله صرف نکنید. به یاد داشته باشید که هدف این مرحله این است که بازیکن مهارت را درک کند، نه اینکه ماهر شود.
- مرحله حرکت**
- ✓ انتقال از تمرینات ثابت و قالبی ( اغلب تمرینات مربی محور) به تمرینات با شرایط متغیر ( اغلب تمرینات بازیکن محور).
  - از بازیکنان بخواهید تا حالت آماده ی ذهنی و جسمی خود را بهبود دهند تا بتوانند در تمرینات متغیر و غیر کلیشه ای عملکرد بهتری داشته باشند.
  - ✓ تمرینات غیر کلیشه ای، غیر قابل پیش بینی و شبیه بازی را جایگزین تمرینات قالبی کنید.
  - چند مهارت مختلف با هم تمرین داده شوند.
  - مثلاً؛ پاس دادن توپ هایی که توسط بازیکن از نقاط مختلف زمین و پس از پرتاب یا سرویس مربی با ساعد ارسال می شود.
  - ✓ استفاده از تمرینات توزیع شده بهتر از تمرینات توده ای می باشد.
  - مثلاً؛ به جای انجام 30 دقیقه تمرینات سرویس و دریافت سرویس به صورت توده ای ( مداوم و بی وقفه) بهتر است 3 تا 10 دقیقه تمرین سرویس و دریافت

سرویس در طول کل جلسه تمرینی انجام دهید و بین آنها تمرینات دیگر برنامه ریزی کنید.

✓ بازخورد از سوی مربی همچنان مهم است اما

- به بازیکنان آموزش دهید تا عملکرد خودشان را ارزیابی کنند و خطاهایشان را شناسایی کنند (خود مربیگری).

- مثلاً؛ از بازیکن بپرسید چرا سرویس تو از سمت راست زمین به خارج رفت؟

- یا "تفاوت بین آبشار تو و آنچه که به عنوان نمونه درست نشان داده شد چه بود؟"

✓ این حقیقت را که بازیکنان سرعت های مختلف در پیشرفت دارند درک کنید و آنرا بپذیرید.

✓ بازی کردن و پایان یافتن طبیعی رالی ها مهم است.

- توانایی کنترل توپ در شرایط مختلف بازی هدف این مرحله است.

- توپ را در شرایط مختلف وارد بازی کنید و هر رالی را تا پایان ادامه دهید، این کار باعث تمرین روی انواع حالت های طبیعی و بیشمار در اجرای مهارت ها می شود.

### مرحله خودکار

✓ تمرینات باید روی بهبود مهارت های تشخیص و تصمیم گیری در شرایط مختلف بازی تأکید و تمرکز داشته باشند ( تاکتیک های فردی).

- تمرینات مشابه بازی با هدف اصلی **برنده شدن** در هر رالی.

✓ تمرکز تمرینات روی **بازیخوانی** باشد.

- با انجام چنین تمریناتی بازیکن می آموزد به کجا نگاه کند؟ چه چیز را نگاه کند؟ و چه تصمیمی بگیرد؟

- مثلاً؛ پس از پردازش اطلاعات درباره ی تیم مقابل ( کیفیت دریافت اول، ویژگی های پاسور، شرایط مهاجمان و ...)، تصمیم گیری درباره ی اینکه کجا و چه زمانی دفاع روی تور تشکیل شود.

✓ دیگر مهارت های ذهنی می توانند آموزش داده شوند.

- مثلاً؛ تمرینات حافظه، تصویرسازی ذهنی و ... می توانند آموزش داده شوند.

✓ انجام مسابقات رقابتی



- بهترین شیوه ی ارزیابی فرآیند تمرین و عملکرد بازیکنان انجام مسابقات رقابتی و بازی های تدارکاتی می باشد.

## مربیگری با متد B.B.T

با پیشرفت فن آوری در قرن اخیر، اطلاعات دانشمندان درباره ی ساختار و عملکرد مغز انسان به سرعت در حال افزایش است. روان شناسان و دانش افزایان علوم مرتبط با مغز و ذهن دریافته اند که اگر روش آموزشی مورد استفاده ی مربی بر مبنای عملکرد ذهن و مغز بازیکنان باشد، میزان تشکیل پیوندهای عصبی در مغز بازیکنان، و در نتیجه یادگیری آنها با شتاب چشم گیری افزایش خواهد یافت. این موضوع باعث به وجود آمدن یک متد آموزشی پیشرفته در همه ی زمینه ها شده با عنوان **مربیگری (آموزش) سازگار با ذهن و مغز بازیکنان**<sup>1</sup> که شامل مراحل زیر می شود:

### 1- ایجاد فضای تمرین با متد B.B.T

مهم ترین موضوع در ایجاد فضای تمرین سازگار با مغز و ذهن بازیکنان، ایجاد محیطی ایمن ( از نظر جسمانی و روانی)، مثبت، پرآرامش و پرانرژی می باشد. به منظور عملکرد بهتر مغز؛ نور، رنگ، دما، و میزان اکسیژن موجود در سالن تمرین باید مناسب و استاندارد باشد. از سوی دیگر بازیکنان باید میزان کافی آب بنوشند و از تغذیه و خواب مناسب برخوردار بوده باشند.

تحقیقات دانشمندان نشان داده است که رفتارهایی از جنس تحقیر، تهدید، تمسخر و ایجاد ترس از سوی مربی، باعث می شود که بخشی از مغز به نام آمیگدال، جریان اطلاعات به سمت مرکز یادگیری مغز را متوقف کند و در نتیجه یادگیری بازیکنان مختل می شود. از سوی دیگر تمرینات هدف داری که بازیکنان را به چالش بکشد باعث شتاب گرفتن یادگیری آنها می گردد.

در آموزش تکنیک ها و مهارت ها به بازیکنان از کلمات کلیدی گویا و کوتاه (حداکثر 4 کلمه) استفاده نمایید و از سخنرانی های طولانی بپرهیزید؛ و بدانید که بازیکنان با دیدن

---

<sup>1</sup> Brain-Based Teaching (B.B.T)

و تکرار کردن کردن بهتر می آموزند. سعی کنید تا با نمایش فیلم نسبت به آموزش و اصلاح تکنیکی و تاکتیکی مبادرت ورزید.

## 2- طراحی تمرینات با متد B.B.T

قبل از اجرای هر تمرینی، بازیکنان باید مهم بودن و سودمندی آن تمرین را درک کنند؛ در نتیجه مغز برای یادگیری تحریک می شود و بازیکنان با انگیزه و تمرکز بیشتری آن تمرین را اجرا خواهند کرد. و همین طور مربی باید رویکردی رشدیافته را در بازیکنان پرورش دهد که شامل: سخت کوشی و پشتکار، یادگیری مداوم، استقبال از چالش ها و نترسیدن از ریسک کردن، می باشد.

تمرین سازگار با ذهن و مغز بازیکنان باید ویژگی های زیر را داشته باشد:

- ✓ هدف دار و امتیازی.
- ✓ رقابتی و گروهی (برنده و بازنده داشته باشد).
- ✓ تا جای ممکن شبیه بازی.
- ✓ تنوع ( از نظر ساختار، روش امتیازدهی، یار تمرینی، نفرات تیم ها و ...).
- ✓ پرورش توانایی بازیخوانی، تصمیم گیری و ارتباط بازیکنان (کلامی و غیر کلامی).
- ✓ بانشاط و لذت بخش بودن؛ لبخند، نشاط و لذت بردن از تمرین، بخش اصلی پازل آموزش سازگار با ذهن و مغز بازیکنان می باشد که مفاهیم دیگر را به هم پیوند می دهد.

## 3- دادن بازخورد با متد B.B.T

بنیاد و اساس آموزش سازگار با ذهن و مغز بازیکنان، دادن بازخورد مناسب می باشد؛ بازخورد در متد B.B.T، باید بلافاصله پس از عملکرد، مثبت، سازنده، شفاف و ویژه باشد و بازیکن را در مسیر درست یادگیری و اجرا قرار دهد. بازخورد مربی باید به گونه ای باشد که بازیکن درک کند که مربی می خواهد به او کمک کند تا بازیکن بهتری بشود. بازخورد اثربخش باید مبتنی بر ارزیابی و اصلاح باشد و نه بر مبنای قضاوت و مجازات.

## 4- پرورش نگرش رشد یافته

استعداد فقط نقطه ی شروع برای حرکت در مسیر موفقیت می باشد، توانایی های ذاتی و ارثی همه چیز نیستند. افرادی که نگرش رشد یافته دارند، می دانند که رشد و یادگیری نیازمند تلاش زیاد است، آنها جرأت ریسک کردن دارند و از خطاهای خود می آموزند. آنها از چالش استقبال می کنند و از خطاهای خود درس می گیرند؛ و ایمان دارند که خطا کردن

بخشی از فرآیند یادگیری است. به افراد موفق احترام می‌گذارند و از پیروزی‌های آنها خوشحال می‌شوند و انگیزه می‌گیرند. وقتی به مشکل یا شکستی بر می‌خورند دوباره تلاش می‌کنند؛ سخت‌کوش‌تر، باهوش‌تر و خوش‌قلب‌تر.