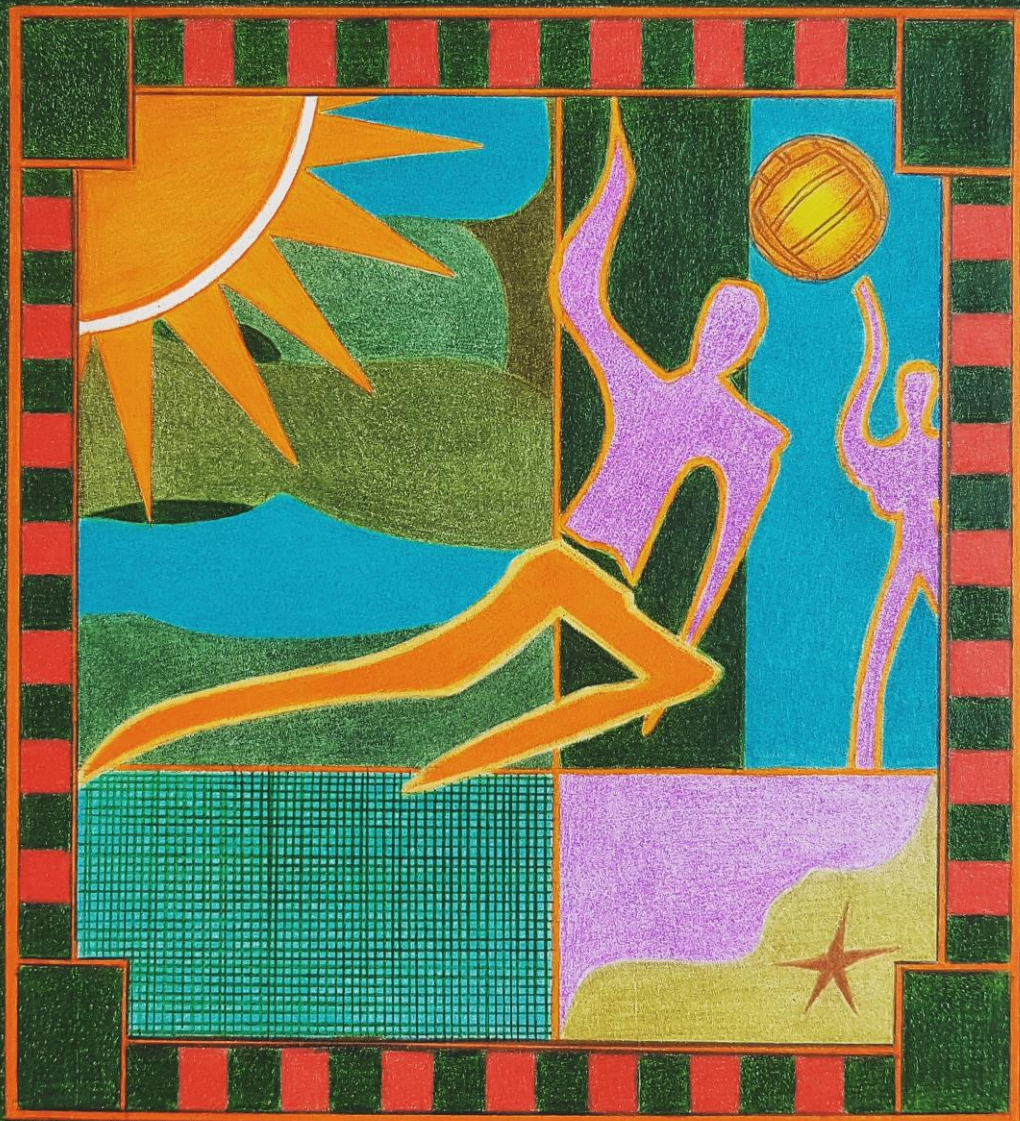


# شش مرحله در پرورش بازیکنان سطح بالا

## SIX STEPS IN DEVELOPING HIGH LEVEL PLAYERS



جواد مهرگان

## شش مرحله برای پرورش بازیکنانی در سطح جهانی

پرورش بازیکنان از سطح ابتدایی تا سطح جهانی را می‌توان با توجه به روند رشد و توسعه نونهالان و نوجوانان و سپس میزان پیشرفتی که از نظر آمادگی جسمانی، تکنیکی، تاکتیکی، ذهنی و روانی در سطح جوانان، امید و بزرگسالان به دست می‌آورند به شش مرحله تقسیم‌بندی نمود که عبارتند از:

- 1- مرحله شروع فعال؛ 0 تا 6 سالگی
- 2- مرحله پایه‌ها؛ دختران: 6 تا 8 سالگی، پسران: 6 تا 9 سالگی
- 3- مرحله یادگیری؛ دختران: 8 سالگی تا آغاز بلوغ (معمولاً 12 - 11 سالگی)، پسران 9 سالگی تا آغاز بلوغ (معمولاً 13 - 12 سالگی)
- 4- مرحله شکل‌گیری (دوران بلوغ)؛ دختران: معمولاً 12 - 11 تا 16 - 15 سالگی، پسران: معمولاً 13 - 12 تا 17 - 16 سالگی
- 5- مرحله تخصصی شدن، تکامل و رقابت؛ دختران: 16 تا 20+ سالگی، پسران: 17 تا 21+ سالگی. تکامل برخی از نوجوانان و جوانان در این مرحله ممکن است روندی سریع‌تر داشته باشد و تکامل برخی دیگر روندی کندتر داشته باشد. به همین دلیل این مرحله برای بعضی از جوانان ممکن است بیشتر به طول انجامد و بسیاری از جوانان هم به دلیل عدم کسب شایستگی لازم هرگز نتوانند به مرحله بعد برسند.

- 6- مرحله اوج عملکرد و قهرمانی در سطح جهان؛ دختران: اغلب بالاتر از 20 سالگی، پسران: اغلب بالاتر از 21 سالگی. در این مرحله علاوه بر سن بازیکنان، سطح عملکرد آنان نیز تعیین‌کننده است. بسیاری از بازیکنان با اینکه از نظر سنی بزرگتر می‌شوند ولی هرگز نمی‌توانند به این مرحله برسند چرا که از نظر جسمانی،

تکنیکی، و یا ذهنی توانایی و قابلیت تبدیل شدن به یک بازیکن سطح جهانی را ندارند.

حال به توضیح نکات کلیدی و ویژگی‌های هر مرحله، نقش‌ها و وظایف مربیان و والدین، نحوه سازماندهی تمرینات و مسابقات، جنبه‌های مختلف آماده‌سازی بازیکنان (آماده‌سازی جسمانی، تکنیکی، تاکتیکی، ذهنی و روانی، شخصیتی)، نکات ویژه درباره دختران ورزشکار، ریکواری بازیکنان و موارد مهم و کلیدی دیگر در هر مرحله می‌پردازیم.

### مرحله اول: مرحله شروع فعال؛ تا 6 سالگی

در این بخش به طور خلاصه در مورد اینکه چرا فعالیت‌های جسمانی در طول 6 سال اول زندگی کودکان (مرحله شروع فعال) این قدر مهم است و همین‌طور چه نوع از فعالیت‌های جسمانی از اهمیت بیشتری برخوردارند، بحث خواهد شد. در این مرحله که تغییرات مهمی در مغز کودکان رخ می‌دهد، فعالیت‌های جسمانی می‌توانند توسعه بهینه مغز را تسهیل کنند. این دوره زمان تغییرات سریع جسمانی و ذهنی است، زمانی که عشق به فعالیت‌های جسمانی می‌تواند کم کم به کودکان تزریق شود و زمانی که عادت به ورزش و فعالیت روزانه توسعه و پرورش می‌یابد. به دلیل اینکه تقریباً همه آنچه که کودکان انجام می‌دهند یا انجام نمی‌دهند، در این مرحله، به وسیله والدین یا پرستاران آنها کنترل می‌شود (زیرا کودکان در این مرحله استقلال کمی در اینکه زمان را چگونه بگذرانند دارند)، در نتیجه آنها به مدل و الگویی که از نظر جسمانی فعال باشد نیاز دارند. و مرحله ای مهم در **استعدادسازی** به شمار می‌رود. هرچقدر در این دوره وقت و انرژی بیشتری برای کودکان صرف شود، مانند سرمایه‌گذاری پرسودی است که منفعت خود را در مراحل بعدی آشکار خواهد ساخت.

#### چک لیست برای والدین:

- آیا با کودک خود بازی می‌کنید تا فعالیت جسمانی بخشی لذت بخش از فعالیت روزانه او باشد؟
- آیا کودک شما همه روزه موقعیت انجام بازی‌هایی را که نیازمند به کارگیری نیرو هستند انجام می‌دهد؟

- آیا کودک شما حداقل یک بار در هر ساعت بازی‌های نشسته و ساکن را رها می‌کند و به بازی‌های ایستاده و پرتحرک می‌پردازد؟
- آیا راه رفتن، دویدن، پریدن، بالا رفتن از جایی، پایین آمدن، بازی با توپ، دوچرخه یا سه چرخه سواری یا بازی با اسکوتر و... در برنامه روزانه کودک شما قرار دارد؟
- آیا کودک شما به وسایل ساده بازی مانند توپ، اسکوتر، راکت و ... در فعالیت‌های روزانه دسترسی دارد؟ آیا با کودکان دیگر بازی می‌کند؟
- آیا کودک شما بزرگسالان پرتحرک را به عنوان مدل و الگو به صورت همه روزه و در حال ورزش کردن می‌بیند؟

### لیست بایدهای مرحله شروع فعال

- موقعیت‌هایی را برای کودکان فراهم سازید تا از طریق بازی بیاموزند.
- محیطی روشن و پرهیجان برای بازی و فعالیت کودکان به وجود آورید.
- مطمئن شوید که کودکان و نونهالان دامنه وسیعی از تجهیزات و وسایل بازی را در اختیار دارند (مثل توپ، سه چرخه و دو چرخه، اسکوتر، راکت و ...) تا با آنها بازی کنند، اما همه آنها را با هم و در یک زمان در اختیار کودکان قرار ندهید. به طور متناوب و چرخشی تجهیزات بازی بچه‌ها را عوض کنید.
- بچه‌ها را در معرض بازی‌های ساختار نیافته (بازی با کودکان دیگر) قرار دهید، در حالیکه برای حفظ ایمنی چشم از آنها برندارید، و همین‌طور گاهی آنها را وارد بازی‌های ساختار یافته (بزرگسال - محور) نمایید.
- روی توسعه و پرورش چابکی، تعادل، هماهنگی و سرعت کودکان تأکید کنید.
- مطمئن شوید که تجهیزات از نظر ایمنی، اندازه، وزن، و طراحی برای کودکان مناسب هستند.

- مطمئن شوید که کودکان هر روز حداقل 60 دقیقه فعالیت جسمانی دارند.
- زمان مشاهده‌ی تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری و دیجیتالی را محدود نمایید و اینگونه بازی‌ها را در اختیار کودکان زیر 2 سال قرار ندهید.
- فراموش نکنید که کودکان در مهارت‌های حرکتی مختلف در سنین مختلف ماهر می‌شوند، بنابراین برای ماهر شدن آنها در مهارت‌های پیچیده و یا دشوار که نیازمند هماهنگی بالا و یا استفاده از عضلات کوچک می‌باشد عجله نکنید. فقط زمانی نگران شوید



که یک کودک از نظر مهارت‌های پایه جسمانی از بقیه کودکان هم سن و سال خود عقب باشد. در چنین مواردی با یک پزشک متخصص مشورت نمائید.

### خلاصه موارد مربوط به شروع فعال

مرحله شروع فعال که در توسعه بلند مدت بازیکنان، 6 سال اول زندگی کودک را در برمی گیرد، برای ایجاد فعالیت جسمانی در یک محیط لذت بخش و تشویق کننده در اولین مرحله زندگی و برای ایجاد ظرفیت جسمانی حیاتی و مهم است. تغییرات مهم در مغز کودکان در این مرحله رخ می دهد همین طور فعالیت جسمانی به توسعه مغز کودکان کمک شایانی می کند به دلیل اینکه کودکان در این سنین بسیار وابسته هستند، والدین و یا پرستار کودک باید مطمئن شوند که کودکان از نظر جسمانی فعال هستند و مهارت‌های حرکتی انسانی پایه را پرورش داده اند (مانند راه رفتن، دویدن، پریدن و حتی نحوه نشستن و ایستادن مناسب).

برای اینکه کودکان بتوانند مهارت‌های حرکتی پایه را بیاموزند، بدن آنها نیاز به بلوغ و تکامل و موقعیت‌هایی برای بازی و فعالیت جسمانی دارد. با این حال، بازی‌ها و فعالیت‌های جسمانی نباید در روشی ساختار یافته و سیستماتیک اجرا شوند، بلکه بیشتر باید در شرایطی انجام شوند که کودکان را تشویق کند تا از روی علاقه به بازی و جستجو مشغول شوند. اگر بدن به اندازه کافی رشد نکرده باشد برای اجرای یک مهارت، تا زمانی که بلوغ و تکامل کافی به وجود نیاید هیچ کاری برای آموزش آن مهارت نمی‌توان انجام داد. در چنین حالتی، پافشاری در آموزش منجر به ایجاد ناامیدی در کودک می‌شود که می‌تواند مانع از یادگیری بهینه‌ی او در آینده گردد.

همین طور که بدن رشد می‌کند و قوی‌تر می‌شود و مغز توسعه می‌یابد، کودکان از نظر جسمانی قادر می‌شوند که فعالیت‌های جدیدی را اجرا کنند. در مراحل معینی کودکان به آمادگی بهینه برای یادگیری می‌رسند، که در آن زمان آموزش بیشترین کارایی را دارد. قبل از آنکه کودکان مهارت‌های پیچیده‌تر را بیاموزند، بدن آنها باید آماده انجام چنین فعالیتی باشد و آنها در اغلب موارد باید مهارت‌های پیش نیاز را در ابتدا بیاموزند. دانستن چگونگی انجام مهارت‌های اولیه پایه می‌تواند یک اولویت در زندگی اجتماعی کودکان و نونهالان باشد. وقتی کودکان می‌توانند یک مهارت را به صورت مستقل انجام دهند، بیشتر علاقه پیدا می‌کنند تا آن مهارت را همراه با دیگر کودکان انجام دهند؛ بدون کمک والدین یا پرستار؛

همین طور وقتی تنها هستند می توانند آن مهارت‌ها را تمرین کنند و در اجرای آنها بهتر شوند. کودکانی که یک مهارت ویژه را نمی‌توانند انجام دهند باید اجرای آن مهارت را در محیطی شاداب، مثبت و در حالت بازی، تمرین کنند تا به تدریج در آن بهتر شوند. کودکانی که مهارت‌های اولیه را نمی‌توانند اجرا کنند، نخواهند توانست همراه با دیگر کودکان مشغول بازی شوند، در نتیجه خارج از بازی و غیرفعال خواهند بود، که ممکن است در توسعه روانی و اجتماعی آنها نیز تأثیر منفی بگذارد. و به دلیل اینکه نمی‌توانند به تنهایی تمرین کنند و این کار برای آنها جذاب و پرهیجان هم نیست، بنابراین به سرعت بقیه کودکان پیشرفت نخواهند کرد، که این موضوع مانع از شانس مشارکت آنها در بازی‌ها و ورزش‌های مختلف در مراحل بعدی زندگی خواهد شد. مهارت‌های مهم برای کودکان که باید در این مرحله بیاموزند: مهارت‌های بنیادین مانند راه رفتن، دویدن، پریدن، لی لی کردن، کنترل بدن، پرتاب کردن و گرفتن توپ می‌باشد، که در این بین نقش والدین، پرستاران و مربیان و مدیران مهدهای کودک بسیار کلیدی و تعیین کننده است.



### مرحله دوم: مرحله پایه‌ها

این بخش به اهمیت یادگیری مهارت‌های حرکتی پایه و به ویژه توسعه ظرفیت‌های جسمانی و دامنه‌ای از حرکات عضلات که مرتبط می‌باشد با راه رفتن، دویدن، پریدن، لی لی کردن، کنترل حرکات بدن و مهارت‌های پرتاب کردن و گرفتن و البته **توسعه چابکی، تعادل، هماهنگی و سرعت**<sup>1</sup> می‌پردازد.

بر روی بنیانی از حرکت‌های پایه که در طول دوره شروع فعال توسعه پیدا کرده است، تقریباً بازه‌ی زمانی بین سنین 6 تا 8 سالگی (برای دختران) و 6 تا 9 سالگی (برای پسران) دوره‌ای بسیار مهم برای پرورش بیشتر مهارت‌های پایه‌ی اولیه و یادگیری و توسعه مهارت‌های پایه سطح بالاتر به شمار می‌رود. این مهارت‌های پایه برای ساخت مخزن و انباری از مهارت‌ها و قابلیت‌هایی که می‌توانند در سال‌های بعد و در دوره یادگیری به عنوان مهارت‌های ورزشی مورد استفاده قرار گیرند، مرحله و دوره‌ای مهم و حیاتی است.

### سیر تکاملی مهارت‌ها

همانطور که بدن انسان توسعه یافته و بالغ می‌شود و موقعیت‌هایی را دارد تا حرکات پایه را در محیطی ایمن و پر هیجان تمرین کند، سیر تکاملی و پیشرفت در دامنه حرکات و کیفیت مهارت‌هایی که کودک می‌تواند انجام دهد به وجود می‌آید. در مرحله شروع فعال، کودکان حرکات پایه برای نشستن، ایستادن، راه رفتن و دویدن را پرورش می‌دهند؛ با گذر زمان و رسیدن به مرحله پایه‌ها، بیشتر کودکان در این مهارت‌های پایه، اکنون به سطح مطلوبی رسیده‌اند و آماده یادگیری مهارت‌های پایه‌ی سطح بالاتر هستند.

مهارت‌های حرکتی پایه‌ای که کودکان در این مرحله می‌آموزند، پایه و سنگ بنایی برای یادگیری مهارت‌های ویژه در ورزش تخصصی خواهد بود. بدون مبنایی محکم از اجرای مناسب مهارت‌های حرکتی پایه (دویدن، پریدن، پرتاب کردن و گرفتن توپ، تعادل و کنترل بدن و...)، یادگیری مهارت‌های تخصصی ورزشی به طور فزاینده‌ای دشوار خواهد شد.

<sup>1</sup> Agility, Balance, Coordination, Speed (ABCs)

### مهارت‌های حرکتی پایه

متأسفانه لیست واحد و کاملی از مهارت‌های حرکتی مهم پایه که نونهالان باید در این مرحله بیاموزند وجود ندارد، ولی بسیاری از کارشناسان و نویسندگان خبره سه دسته‌بندی کلی برای این مهارت‌های حرکتی پایه در نظر گرفته اند:

- 1- تعادل و کنترل بدن
- 2- مهارت‌های پایه‌ی حرکتی مانند؛ راه رفتن، دویدن در جهات مختلف، پریدن، لی لی کردن.
- 3- مهارت‌های اجرا با دست؛ مانند پرتاب کردن و گرفتن توپ، ضربه زدن به توپ با دست یا راکت.
- 4 از سوی دیگر می‌توان مهارت‌های پایه را با توجه به محیطی که اجرا می‌شوند به دسته تقسیم‌بندی نمود:
- 1- روی زمین ( راه رفتن، دویدن در جهات مختلف، لی لی کردن، پریدن)
- 2- در آب ( شنا کردن، حرکت در زیر آب، بازی در آب و ... )
- 3- روی یخ یا برف؛ و روی شن های ساحل ( اسکی، اسکیت، دویدن در ساحل و ... )
- 4- در هوا (پریدن و انجام یک فعالیت در هوا، فرود متعادل، حفظ تعادل بدن در هوا، چرخیدن در هوا، ضربه زدن در هوا و ...).

مهارت‌های حرکتی و مهارت‌های ورزشی پایه



شکل شماره 3-1 مهارت‌های حرکتی و مهارت‌های ورزشی پایه



در گذشته نونهالان مهارت‌های پایه را در خانه، مدرسه و جامعه (کوچه و پارک و...) می‌آموختند، امروزه با توجه به زندگی‌های مدرن آپارتمانی، محدودیت‌های زیادی برای نونهالان و خانواده‌ها به وجود آمده است. بنابراین نقش مدارس و جامعه در این مورد افزایش یافته و مهم‌تر شده است. و موضوعی که نباید از آن غافل شد این است که ما به عنوان مربیان والیبالیست باید توسعه مهارت‌های پایه را در بازیکنان دست کم بگیریم. این مهارت‌ها برای پرورش بلند مدت بازیکنان واجب و ضروری هستند و به آنها کمک می‌کند تا در آینده ورزشکار بهتری باشند و ظرفیت‌های جسمانی خود را بهتر پرورش دهند.

مهارت‌های حرکتی پایه مانند پرتاب کردن و گرفتن توپ با یک دست و دو دست، پریدن درجا و پریدن در حرکت، دویدن به سمت جهات مختلف، توانایی انجام فعالیت در هوا و فرود متعادل، توانایی جست و خیز کردن موزون، مهارت در ضربه زدن به توپ با قدرت‌های مختلف و در جهات مختلف و ...، همگی در آینده به نونهالان کمک می‌کنند که تبدیل به بازیکنان والیبالیست بهتری شوند و یا اگر می‌خواهند در رشته‌ی دیگری به فعالیت ادامه دهند، تبدیل به ورزشکاران بهتری بشوند. از سوی دیگر پرورش چابکی، تعادل، هماهنگی و سرعت در این مرحله باید مورد توجه ویژه قرار گیرد. وظیفه مربیان فعال در این رده‌های سنی می‌باشد که تمریناتی کارآمد را برای پرورش مهارت‌های مذکور در نونهالان برنامه ریزی و سازماندهی نمایند.

### یادگیری و آموزش مهارت‌های حرکتی پایه

اگرچه کودکان با سرعت‌های متفاوتی یاد می‌گیرند و بالغ می‌شوند، تقریباً همه کودکان مهارت‌های حرکتی پایه‌ی خود را در توالی و فازهای مشابه یاد می‌گیرند.

همانطور که یک کودک رشد می‌کند و توسعه می‌یابد (بالغ می‌شود)، سلول‌های عصبی اتصالات بیشتری برقرار می‌کنند، و در عین حال عضلات بدن قوی‌تر می‌شوند. تا زمانی که مغز به بلوغ و تکامل کافی نرسد، و عضلات به میزان کافی قوی نشده باشند، کودک به سادگی نمی‌تواند یک مهارت را بیاموزد و تلاش در آموزش دادن به کودک تأثیر کمی خواهد داشت. آنچه که در این مرحله مهم است، این است که محیطی سرشار از جابه‌جایی‌ها و حرکات متنوع برای کودکان و نونهالان فراهم شود که هم ایمن و هم چالشی

باشد. فراموش نکنیم که تمرینات برای نونهالان باید شاداب و در شکل بازی و سرگرمی باشند.

در نقطه‌ی معینی از توسعه و بلوغ، همه سخت‌افزارها (عضلات و عصب‌ها) به اندازه کافی توسعه می‌یابند به طوری که کودک پتانسیل اجرای یک مهارت ویژه را داشته باشد (فاکتور آمادگی). اکنون آنها باید مهارت‌ها را یاد بگیرند و آموزش مربیان تأثیر گذار خواهد بود. همانطور که مهارت‌های پایه به طور طبیعی در کودکان پرورش یافته و رشد می‌کنند، می‌توان با بهره‌گیری از تمرینات لذت بخش و متنوع و با استفاده از وسایل و تجهیزات کمک آموزشی سرعت این یادگیری را بسیار اضافه کرد. آنچه که در آموزش به نونهالان بسیار مهم است، تمرینات به شکل بازی و سرگرمی، توسعه ظرفیت‌های جسمانی، تعداد تکرارهای بالا، شادابی و لذت از تمرین، احساس موفقیت و کسب اعتماد به نفس است؛ لذت و اعتماد به نفسی که تا پایان عمر با آنها همراه خواهد بود.

### زمان بهینه برای یادگیری مهارت

برای همه مهارت‌های پایه، این دوره «بهترین» زمان برای یادگیری می‌باشد. با بهره‌گیری از دستورالعمل‌های ساده و کوتاه (کلیدی) و بازی‌های متنوع با تکرار بالا می‌توان یادگیری را بهبود بخشید و سود زیادی نصیب نونهالان نمود. با این که بهترین زمان یادگیری برای کودکان و نونهالان متفاوت است، اما حدوداً این دوره‌ی سنی بهترین زمان برای یادگیری مهارت‌های پایه، پرورش اعتماد به نفس در اجرای آنها و بازی با دوستان و همسالان می‌باشد.

- چهره بازیکنان فاکتوری تعیین کننده است که آیا از تمرین لذت می‌برند یا نه؟
- می‌توان تمرینات ساده تصویر سازی ذهنی را در انتهای جلسه تمرین انجام داد.
- نباید خیلی جنبه‌های تاکتیکی و استراتژیکی را وارد تمرین نمود.
- میزان آب رسانی به بدن و نوشیدن مایعات در کودکان و نونهالان بسیار مهم است.
- چرا که نونهالان خیلی سریع دچار بی‌آبی و گرما زدگی می‌شوند. رنگ ادرار شاخصی مهم در تعیین میزان آب رسانی به بدن می‌باشد (هر چه رنگ ادرار روشن‌تر باشد یعنی آب رسانی به بدن خوب انجام گرفته است)؛ که با توجه به شرایط فرهنگی جوامع و محیط‌های مختلف این موضوع می‌تواند به نونهالان آموزش داده شود.

- در پایان تمرین حتماً باید یک فعالیت بازی گونه و با نشاط انجام داد و سپس روی عضلات مهم و اصلی حرکات کششی انجام داد.
- در پایان تمرین هم کودکان باید به میزان کافی آب بنوشند و یک میان وعده مانند شیر، سیب، موز، کلوچه، کیک، ساندویچ خانگی و یا ... میل کنند و حتماً بعد از رسیدن به خانه دوش بگیرند؛ در همه‌ی جلسات تمرین باید این موارد را به نونهالان گوشزد نمایید.
- بازیکنان و والدین را آموزش دهید تا با بهره گیری از نوشیدنی و خوراکی مناسب برای بعد از تمرین به ریکاوری اهمیت دهند.
- کودکان ممکن است به دلیل رفتار نامناسب مربی و یا احساس عدم موفقیت، بازی و ورزش را رها کنند، یا حتی ممکن است به خاطر اینکه با دوستان خود در یک گروه نیستند، تمرینات را ادامه ندهند و یا با شور و شوقی که لازمه‌ی یادگیری است در تمرینات حضور نیابند؛ در نتیجه محیط تمرین باید مثبت، حمایت کننده، فراگیر و شاداب باشد.
- بیش از هر چیز دیگر کودکان در این مرحله نیاز به حمایت مثبت مربی، تمرینات با نشاط و لذت بخش و متنوع دارند تا به حضور در تمرینات ادامه دهند.

### آماده سازی ذهنی و روانی

اگرچه این مرحله برای آغاز تمرینات ذهنی و روانی به شکل ساختار یافته خیلی زود است، ولی نونهالان توانایی تصویرسازی ذهنی واضح را دارند، بنابراین مربیان می‌توانند با ایجاد محیطی با نشاط و فراگیر تصویرسازی ذهنی آنها را تحریک کنند. فعالیت‌های خلاقانه در تصویرسازی ذهنی می‌تواند بازیکنان را آماده کند تا برای انجام تمرینات ساختار یافته ذهنی در مرحله بعد آماده شوند. بعضی از بازی‌های خلاقانه گروهی کوچک که شامل مفاهیم تاکتیکی پایه ( یافتن فضای خالی در زمین حریف، یافتن راه حل برای پیروزی بر حریف، فعالیت به عنوان یک تیم) و مهارت‌های ذهنی ( هدفگذاری، انگیزه، ارتباط برقرار کردن) باشد، باعث می‌شود تا بازیکنان از تمرینات بیشتر لذت ببرند و در عین حال احترام گذاشتن به هم‌تیمی و حریف و رعایت قوانین بازی را نیز بیاموزند.

استفاده از روش‌های ساده برای اندازه‌گیری اینکه نونهالان چقدر از تمرینات لذت می‌برند، می‌تواند در توسعه و اصلاح برنامه‌های تمرینی مورد استفاده قرار گیرد. شاید فقط چند ثانیه به طول انجامد تا مربی از نونهالان بپرسد که آیا از تمرین انجام شده لذت برده‌اند

یا نه؟ با انجام این کار نونهالان احساس می کنند که مربی به نظر آنها احترام می گذارد و همینطور آنها برای ارزیابی دقیق تر تمرین در مراحل بعدی آماده می شوند.

### شخصیت

در این مرحله نونهالان همکاری با دیگران را آغاز کرده و از حالت خودمدر و خودمحور به حالتی که بیشتر به دیگران احترام می گذارد حرکت می کنند. با این حالت تمرکز اصلی کودکان هنوز روی این است که از هر موقعیتی چه چیزی می توانند به دست آورند. یک تمرکز خود محور هنوز در بین نونهالان این دوره رایج است، و کودکان اغلب به دلیل اینکه آنچه را که می خواهند به دست نمی آورند، یک فعالیت را ترک می کنند. البته کودکان ممکن است به دلایل زیادی یک فعالیت را ترک کنند؛ مانند: خطاهای متوالی و احساس عدم موفقیت، هم گروه نبودن با دوستان و یا اینکه خیلی کم با توپ تماس دارند.

بیش از هر چیز دیگر، نونهالان در این مرحله نیاز به لذت بردن از تمرین دارند و برای ادامه دادن به مشارکت در تمرین، نیاز دارند که این لذت بردن حفظ شود. همانطور که در طول این مرحله از نظر شناختی توسعه پیدا می کنند، شروع به درک اهداف فعالیت ها و تمرینات مختلف خواهند نمود. به خاطر اینکه گستردگی توجه این کودکان کوتاه است، دستورالعمل های مربی همیشه باید گویا، واضح، دقیق و جذاب ( با بهره گیری از مثال هایی کودکانه و جالب) باشد. این مرحله زمانی عالی برای استفاده از خلاقیت به منظور دستیابی به اهداف پرورشی و توسعه ای در بازیکنان می باشد.

یک ارزیابی ساده از میزان لذت بازیکنان از تمرین انجام شده.

از تمرین انجام شده چقدر لذت بردید؟



شکل شماره 2-3 ارزیابی میزان لذت بازیکنان از تمرین انجام شده

در طول این مرحله کودکان شروع به درک دنیای اطراف خود نموده و با روش کودکانه خود به دنبال عدالت می‌گردند (مثلاً باور دارند که هر کس باید یک توپ برای خودش در طول تمرین داشته باشد). آنها همینطور می‌خواهند که مورد تأیید و تشویق قرار گیرند. مربیان باید مراقب باشند که با همه نونهالان رفتاری یکسان داشته باشند و همینطور به نونهالان کمک کنند تا مفاهیم پایه احترام به دیگران (کودکان دیگر و مربیان) را بیاموزند. در این مرحله مربیان نقش مهمی در آموزش قوانین والیبال دارند.

نکات کلیدی این مرحله:

- لذت بردن و شاداب بودن
- ایجاد بنیانی پایه از ارزش های مرتبط با عدالت و احترام
- آموزش قوانین پایه بازی

### برای دختران

در طول مرحله پایه ها کودکان در حال ادامه دادن به توسعه مهارت های ظرفیت جسمانی هستند. برای نونهالان دختر نحوه جابه جایی های مناسب مرتبط با پایین تنه باید مورد توجه ویژه قرار گیرد (مانند دویدن، پریدن، لی لی کردن، فرود متعادل و ...) چرا که آنها نسبت به آسیب های پایین تنه مستعد تر هستند. در آموزش مهارت جدید حتماً مطمئن شوید که نونهالان دختر به طور مساوی در تمرین حضور دارند و از موقعیت برابر با تکرارهای مشابه برخوردارند.

تغذیه مناسب برای سلامتی و عملکرد ورزشی بهینه در هر سنی حیاتی است. به همین دلیل مهم است که ایجاد عادات غذایی مثبت در زودترین زمان ممکن آغاز شود. در طول مرحله ی پایه ها، نونهالان دختر می توانند اهمیت ایجاد تعادل و تناسب در انرژی دریافتی و برآورده ساختن نیازهای مربوط به رشد و همینطور تأمین انرژی لازم برای انجام مناسب تمرینات، نیاز به تغذیه مناسب و انرژی کافی دارند. همینطور در طول این مرحله دختران می توانند شروع به شناسایی بهترین منابع غذایی برای هر یک از درشت مغذی ها (کربوهیدرات، پروتئین، چربی) و ریز مغذی های کلیدی (آهن، کلسیم) نمایند. والدین نقشی کلیدی در ایجاد یک نمونه مناسب تغذیه ای و حمایت از عادات غذایی مثبت دارند.

نکات کلیدی در این مرحله:

- دامنه وسیعی از تمرینات را برای همه مهارت‌های حرکتی پایه در محیط‌های مختلف سازماندهی نمایید.
- تکنیک درست مربوط به حرکات و جابه جایی‌های پایین تنه را آموزش دهید.
- عادات غذایی مثبت را آموزش دهید و مدل مناسبی باشید (برای والدین).

### مسابقات

- تأکید در این مرحله، باید روی 1- لذت بردن، 2- مشارکت، 3- احساس موفقیت و 4- پرورش مهارت‌های پایه باشد. کودکان، بزرگسالان کوچک نیستند.
- جشنواره ها و فستیوال ها بهترین نوع برگزاری مسابقه در این مرحله هستند، چرا که هر 4 اولویت این مرحله تقویت می کنند.
- به جای تأکید روی برنده شدن باید روی پرورش مهارت‌ها، لذت بردن و مشارکت، تعداد تماس‌های بالا با توپ و احساس موفقیت تمرکز نمود.
- مسابقات در این مرحله باید نوعی ارزیابی از میزان پیشرفت نونهالان در مهارت‌ها و حرکت‌های پایه باشد، و اینکه چطور بازی والیبال را انجام می دهند، و از نظر روانی و رفتاری چگونه هستند.

### نقش والدین

- قراردادن کودکان و نونهالان در ورزش‌ها و فعالیت‌های متنوع برای یادگیری دامنه وسیعی از حرکات و مهارت‌ها. حضور در 3 یا 4 رشته ورزشی متنوع (هم ورزش‌های گروهی و هم ورزش‌های انفرادی) که باعث افزایش قدرت، انعطاف پذیری، چابکی، تعادل، هماهنگی، سرعت و مهارت‌های تصمیم‌گیری کودکان شود.
- ایجاد محیطی برای افزایش لذت، آمادگی و تناسب جسمانی و مهارت‌های پایه؛ به این ترتیب مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی آنها به واسطه حضور در محیط مثبت ورزشی تقویت می شود.
- فراهم آوردن زمان و شرایط مناسب و ساختار نیافته، برای بازی و ورزش آزادانه با دوستان و گروه همسالان.



- فراهم آوردن غذا، میان وعده و نوشیدنی ( برای قبل از تمرین، در طول تمرین و بعد از تمرین)؛ ایجاد عادات غذایی مناسب در کودکان و نونهالان.
- فراهم ساختن غذا و میان وعده‌ی متعادل، مناسب و مورد علاقه کودکان برای صبحانه، مدرسه و بعد از تمرین، باعث می شود تا نونهالان و کودکان خوراکی ها و غذاهای نامناسب و فست فودها را کمتر مصرف کنند.
- محدود کردن زمان مشاهده تلویزیون و بازی های رایانه ای
- والدین و دیگر اعضای خانواده به عنوان الگوهای اصلی و تأثیرگذار کودکان و نونهالان، باید در زمینه ورزش و تغذیه هم اینگونه باشند.
- اطمینان حاصل کردن از میزان و کیفیت خواب نونهالان
- فراهم ساختن موقعیت‌هایی مناسب برای ورزش کردن و فعالیت جسمانی خانوادگی و فامیلی.

### لیست بایدهای مرحله پایه

- لذت بخش و جذاب بودن همه تمرینات و فعالیت‌ها؛ مثبت و حمایت کننده بودن محیط تمرین و به ویژه رفتار مربی.
- حضور کودکان و نونهالان در چندین رشته ورزشی (هم ورزش گروهی و هم ورزش انفرادی و با الگوهای حرکتی متفاوت) برای توسعه بهینه مهارت‌های پایه و قدرت تصمیم‌گیری در شرایط مختلف و همین طور احتمال موفقیت بیشتر در آینده.
- در صورت امکان، حضور نونهالان و کودکان در برنامه‌ها یا فعالیت‌هایی که نیازمند دامنه وسیعی از حرکات و فعالیت‌ها باشد.
- تمرین و ماهر شدن در مهارت‌های حرکتی پایه قبل از معرفی و آموزش مهارت‌های ویژه‌ی ورزشی.
- تأکید روی توسعه و پرورش چابکی، تعادل، هماهنگی و سرعت.
- استفاده از بازی‌هایی برای پرورش قدرت، استقامت و انعطاف‌پذیری.
- توسعه و پرورش قدرت با استفاده از تمرینات و فعالیت‌هایی که از وزن بدن استفاده می‌کند.
- معرفی قوانین پایه بازی و اخلاق ورزشی.

- مطمئن شوید که اندازه، وزن و طراحی وسایل و تجهیزات مناسب برای کودکان است. از وسایل ایمن، جذاب و کارآمد در پرورش بازیکنان بهره بگیرید.
- به امتیازات توجه نکنید! روی یادگیری، تعداد تکرار بالا، تلاش، لذت بردن و ریسک پذیری تمرکز کنید.
- در دام تخصصی شدن زودهنگام نیافتید. پرورش ورزشکاری همه کاره در این مرحله بسیار سودمندتر و آینده نگرانه تر است.

### خلاصه‌ی مرحله پایه ها

مرحله‌ی پایه‌ها مرحله‌ای است که کودکان و نونهالان گستره‌ی وسیعی از حرکات و جابه‌جایی‌ها و مهارت‌های ورزشی و همینطور سرعت، چابکی، تعادل و هماهنگی را باید پرورش دهند. کلیدی ترین فاکتور در این مرحله، لذت بخش بودن تمرینات و لذت بردن کودکان و نونهالان از ورزش و فعالیت جسمانی می باشد. هرچه قدر که کودکان و نونهالان از یادگیری مهارت‌ها بیشتر لذت ببرند، احتمال اینکه در آینده در ورزش و والیبال بمانند افزایش پیدا خواهد کرد، که در این میان رفتار مثبت، حمایت گر و پرانرژی بودن مربی بسیار تعیین کننده است. از آنجا که مهارت های حرکتی و ورزشی پایه، اجزا و بنیان‌های سازنده برای یادگیری مهارت‌های ویژه و تخصصی ورزشی در آینده هستند، کودکان و نونهالان باید موقعیت آن را داشته باشند که گسترده‌ی وسیعی از مهارت‌های پایه را توسعه داده و در آنها ماهر شوند. به دلیل اینکه یک پایه محکم و استوار از مهارت‌های یادگرفته شده، باعث گشوده شدن درهای یادگیری مهارت‌های تخصصی ورزشی می‌شود، کودکان و نونهالان باید مهارت‌های پایه متنوعی را در روی زمین، هوا، آب و در صورت امکان روی برف و یخ بیاموزند. تمام تمرینات، بازی‌ها و وسایل مورد استفاده باید متناسب با سطح توسعه ( توسعه جسمانی، ذهنی، روانی و شناختی) و توانایی‌های بازیکنان باشد.

یکی از نکات کلیدی در ساختن پایه ای استوار برای موفقیت‌های آتی نونهالان، حضور مستمر در فعالیت‌های متنوع ورزشی و فعالیت‌های جسمانی می‌باشد که بعدها برای موفقیت در ورزش تخصصی کمک زیادی به آنها در طول زندگی می‌کند. در این میان نقش تصمیم‌سازان امور ورزش، سلامت و آموزش و پرورش، والدین، معلمان ورزش، مربیان، و رسانه‌های تصویری، و به ویژه آموزش و پرورش بسیار مهم و تعیین کننده است؛ چراکه این مرحله بخشی مهم در فرآیند استعدادسازی می‌باشد. بنابراین باید فعالیت

گسترده و عمیقی در راستای آگاه سازی والدین و معلمان در این زمینه صورت گیرد و به طور جدی پیشنهاد می شود که زمان ورزش و فعالیت های جسمانی با برگزاری کلاس های فوق برنامه و جشنواره ها، حداقل به 4 تا 6 ساعت ( با توجه به سن نونهالان) در مدارس ابتدایی افزایش یابد، و ورزش هایی مانند شنا، ژیمناستیک، بازی هایی که شامل انواع دویدن و هماهنگی می شوند، بسکتبال، هندبال، فوتبال و ... حتماً مورد تأکید ویژه قرار گیرند.

### مرحله سوم: مرحله یادگیری

در این قسمت توضیح می دهیم که چرا توسعه مهارت ها و تکنیک ها در طول مرحله یادگیری (دوره 3 یا 4 ساله قبل از بلوغ) این قدر مهم و تعیین کننده است و همین طور اهداف مهم این مرحله از توسعه بازیکنان و موارد کلیدی مربوط به آن را شرح خواهیم داد. یکی از مهمترین دوره ها برای توسعه و پرورش مهارت ها و تکنیک ها برای نونهالان بین سنین 8 - 9 سالگی تا حدود 12 - 13 سالگی ( به طور دقیق تر، تا پیش از آغاز بلوغ) است. این دوره را می توان دوره سازگاری پر شتاب برای حرکات پایه و مهارت های ورزشی و یا سال های میل و پتانسیل زیاد به یادگیری مهارت ها (گرسنگی مهارتی) نامید. دوره ای طلایی برای یادگیری انواع الگوهای حرکتی که می توانند به سطح خودکار برسند. در این مرحله، نونهالان از نظر سطح توسعه (جسمانی، ذهنی، عصبی و مغزی) آماده ی یادگیری و اکتساب مهارت های عمومی ورزشی هستند که سنگ بنای پرورش آنها در همه ورزش ها خواهد بود. از سن 8 سالگی در دختران و 9 سالگی در پسران تا شروع انفجار رشدی (معمولاً حدود سنین 11 - 12 سالگی برای دختران و 12 - 13 سالگی برای پسران)، نونهالان آماده شروع تمرینات بر طبق روش های ساختار یافته تر و فرموله شده تر هستند. با این حال، تأکید باید هنوز روی مهارت های عمومی ورزشی و مهارت های عمومی والیبال به منظور پرورش بازیکنان همه کاره باشد، و بازیکنان نباید در یک ورزش و یا در یک پست ویژه، تخصصی شوند. در این سنین، نونهالان در حال توسعه و پرورش دادن ایده هایی شفاف و روشن درباره ورزش هایی که دوست دارند و ورزش هایی که احساس موفقیت می کنند هستند (این احساس موفقیت می تواند شامل لذت بردن از آن ورزش، یادگیری و ماهر شدن در اجرای تکنیک و مهارت های جدید و برنده شدن باشد)، والدین نیز باید در پرورش این ایده ها و تفکرات نسبت به ورزش های مختلف، مشاور و مشوق فرزندان خود باشند. تمرکز

باید روی انجام حداقل 3 ورزش (هم ورزش‌های گروهی و هم انفرادی و با الگوهای حرکتی متفاوت) در فصول مختلف سال باشد و انجام فقط یک ورزش در طول سال در این دوره توصیه نمی‌شود.

در این مرحله سیستم عصبی بدن به خوبی پرورش یافته است و بازیکن قادر است که مهارت‌های تکنیکی را به شکل بسیار عالی و بدون نقص انجام دهد. اکنون زمان آن فرا رسیده است که نونهالان مهارت‌های حرکتی پایه‌ی پیشرفته را پرورش دهند و مهارت‌های ورزشی کلی را بیاموزند. نونهالان دیر بالغ (آنهايي که دیرتر از همسالان خود بالغ می‌شوند) در یادگیری مهارت‌ها نسبت به دیگر نونهالان برتری دارند، به خاطر اینکه مرحله یادگیری برای پرورش یافتن برای آنها بیشتر به طول می‌انجامد. مرحله یادگیری با آغاز بلوغ پایان می‌یابد و رشد سریع که دوره‌ای مهم در زندگی افراد است، آغاز می‌شود.

بعضی از والدین به دلیل موفقیت فرزندشان در یک ورزش به دام این تله می‌افتند که «بیشتر بهتر است» و فقط او را در یک رشته ورزشی قرار می‌دهند، چرا که در آن رشته موفق تر است، برنده می‌شود و مقام کسب می‌کند. نونهالان نیز بیشتر شور و شوق دارند تا در یک رشته ورزشی که موفق تر هستند، ادامه دهند، چرا که هم موفقیت بیشتری به دست می‌آورند و هم از طرف والدین و اطرافیان مورد توجه قرار می‌گیرند. با این حال هیچ ضمانتی نیست که این موفقیت و شور و شوق در دوره نوجوانی هم باقی بماند، و اغلب منجر به ورزش زدگی می‌شود و نوجوان از ورزش کناره گیری می‌کند. کودکان و نونهالان در مرحله یادگیری باید روی توسعه مهارت عمومی ورزشی و مهارت‌های بنیادین و عمومی والیبال تمرکز کنند. که منجر به موفقیت در بلند مدت می‌شود. مربیان باید روی پرورش بازیکن همه کاره تمرکز کنند نه تربیت بازیکن تخصصی؛ از سوی دیگر والدین نیز باید نونهالان را برای حضور در یک یا دو رشته ورزشی دیگر تشویق نمایند. این کار می‌تواند باعث خروج نونهالان از ناحیه راحتی شود و آنها را به چالش بکشد که منجر به تقویت قدرت تصمیم‌گیری آنها می‌گردد. از سوی دیگر والدین و مربیان نباید در طول بازی و مسابقه به طور مداوم به بازیکنان دستورالعمل و راهنمایی بدهند، چرا که باعث می‌شود مهارت تصمیم‌گیری و تحلیل بازیکنان بهتر نشود، چیزی که برای پیشرفت آنها در آینده ضروری است. بازیکنانی که همیشه منتظر راهنمایی مربی هستند، خیلی شانس پیشرفت ندارند.

### ویژگی های مهم تمرینی و عملکردی

اغلب به مرحله یادگیری، دوره طلایی یادگیری مهارت‌ها و تکنیک‌ها هم گفته می‌شود. این بدان معنی است که توسعه مهارت‌ها و تکنیک‌ها باید مورد تأکید زیادی قرار گیرد، با این حال جنبه‌ها و ویژگی‌های دیگر نونهالان ورزشکار نیز باید بیشتر توسعه یابند.

### توسعه و پرورش مهارت‌ها

توسعه مهارت‌های حرکتی پایه در این مرحله بسیار مهم است، اما تأکید روی پرورش مهارت‌های ورزشی پایه و مهارت‌های تکنیکی عمومی والیبال باید بیشتر شود. استفاده از بازی‌های مینی والیبال (بازی 3 نفره) و میدی والیبال (بازی 4 نفره) و همین‌طور بازی‌های دو نفره در زمین‌های کوچک، به نونهالان کمک می‌کند تا درک بهتری از بازی پیدا کرده و بهتر تصمیم‌گیری کنند. بازیکنان اکنون می‌توانند علاوه بر تکنیک‌های پایه، تکنیک‌های پیشرفته‌تر و مهارت‌های تصمیم‌گیری در شرایط بازی را بیاموزند که به آنها تاکتیک انفرادی هم گفته می‌شود (یعنی اینکه بازیکن تصمیم بگیرد که در چه زمانی و چه موقعیتی در طول بازی، از کدامیک از تکنیک‌های پایه استفاده کند و چگونه مهارت‌های تکنیکی را مورد استفاده قرار دهد). در این مرحله آموزش تاکتیک‌ها و سیستم‌های پایه تهاجمی و دفاعی می‌تواند به تدریج آغاز شود، ولی نباید خیلی روی تیم حریف تمرکز کرد، بلکه تمرکز باید روی نحوه درست اجرای تکنیک‌ها، سیستم‌ها و تاکتیک‌های تیم خودی و بهتر بازی کردن و تصمیم‌گیری بهتر در شرایط مختلف بازی باشد. در این مرحله، برنده شده برای نونهالان اهمیت بیشتری پیدا می‌کند و مسابقات برای آنها جدی‌تر می‌شود، اما همچنان لذت بردن از والیبال، تعداد تکرارهای بالا، مشارکت، احساس موفقیت، تمرکز روی توسعه مهارت‌های و انجام بیشترین تلاش باید در اولویت باشد تا سطح انگیزه و شور و شوق بازیکنان همچنان حفظ شود.

نکات کلیدی در این مرحله:

- توسعه بیشتر مهارت‌های حرکتی پایه
- افزایش تمرکز و تأکید روی مهارت‌های تکنیکی پایه‌ی والیبال (پرورش بازیکن همه‌کاره)

- استفاده از مهارت‌های تکنیکی در زمین‌های کوچک (مینی والیبال و میدی والیبال)

- پرورش مهارت‌های تصمیم‌گیری
- افروختن و پرورش عشق و علاقه به والیبال و به ورزش در نونهالان (لذت بردن)

### آماده سازی ذهنی و روانی

اهداف روانی در این مرحله، معرفی مهارت‌های پایه آرام‌سازی، تصویرسازی ذهنی، هدف‌گذاری، توجه، ارتباط مثبت با دیگران و ایجاد انگیزه در نونهالان می باشد. مربیان و والدین باید درک کنند و بدانند که وقتی کودکان مهارت را به درستی انجام نمی دهند، این حالت ممکن است به خاطر این باشد که آنها از نظر شناختی (که شامل فکر کردن، درک کردن، دلیل آوردن، یادگرفتن، به خاطر سپردن می باشد) آماده انجام آن مهارت نیستند. هدف گذاری می تواند در این مرحله معرفی شود، زیرا اکثر بازیکنان نوجوان، اهدافی برای خود دارند که می تواند بزرگ یا کوچک باشد. وقتی که بازیکنان هدفی برای دستیابی دارند، در نتیجه آنها جهت و هدفی دارند که برای آن تمرین و رقابت می کنند. توضیح اهداف بلند مدت، میان مدت و کوتاه مدت، به آنها کمک می کند تا به دور نمایی از اهداف خود در والیبال و زندگی دست یابند. اهداف بلند مدت ممکن است غیر واقع بینانه و دست نیافتی به نظر برسند؛ این موضوع نه تنها ایرادی ندارد بلکه خیلی هم خوب است، چرا که ممکن است به نظر ما این اهداف دست نیافتنی هستند؛ هدف بلند مدت نونهالان و نوجوانان هرچه بزرگتر باشد و دست نیافتنی به نظر برسد ایجاد انگیزه بیشتری می کند و نشان از بلند پروازی و اعتماد به نفس نونهال و نوجوان دارد. والدین می توانند و باید با فرزندانشان درباره رؤیاهایی که دارند صحبت کنند، بدون اینکه واقع بینانه بودن آنها را مورد قضاوت قرار دهند. صحبت درباره اهداف کوتاه مدت می تواند به نوجوانان کمک کند تا با انگیزه و پشتکار بیشتری برای دستیابی به اهداف خود تلاش کنند.

بطور مشابه، استفاده از تصویرسازی ذهنی در این مرحله، بازیکنان را قادر می سازد تا از همه‌ی حواس خود برای ایجاد یک موقعیت استفاده کنند و یک موقعیت جدید را تصور نمایند. این کار باعث افزایش قدرت تمرکز و توجه بازیکنان شده و حسی از آرامش را به وجود می آورد. به دلیل لذتی که از افزایش تناسب اندام و آمادگی جسمانی و بهبود مهارت‌های تکنیکی حاصل می‌شود، عشق و علاقه به ورزش در بین نوجوانان بیشتر توسعه می‌یابد. این اشتیاق و علاقه، انگیزه نوجوانان را برای مشارکت بیشتر در والیبال افزایش

می‌دهد. علاوه بر این آنها انگیزه دارند تا برای پرورش یافتن و رشد کردن بیشتر بیاموزند، بنابراین آنها می‌توانند احساس‌های خوب ناشی از پیشرفت در بازی و اجرای تکنیک‌ها را تجربه کنند. این خود/انگیزشی (ایجاد انگیزه درونی برای خود) پایه و اساس اراده آنها برای موفقیت در ورزش (و همینطور در زندگی) می‌باشد، و همینطور که در مراحل رشد و توسعه به پیش می‌روند، این خود/انگیزشی و/اراده بیشتر به آنها کمک می‌کند.

مفاهیم پایه و اساسی در برقرای ارتباط مثبت و سازنده با دیگران نیز می‌تواند در این مرحله معرفی شود. نونهالان و نوجوانان باید آنچه را که مربی می‌گوید درک کنند و درک و منظور خود را به مربی انتقال دهند، این ارتباط دو طرفه‌ی سازنده و مثبت با مربی و دیگر بازیکنان عاملی مهم در موفقیت‌های آتی بازیکنان خواهد بود.

### نکات کلیدی در این مرحله:

- 1- هدف‌گذاری
- 2- استفاده از تصویرسازی ذهنی
- 3- آرامش داشتن و با تمرکز بودن
- 4- تمرکز روی ایجاد انگیزه
- 5- تمرین روی ارتباط خوب، سازنده و مثبت

### ریکاوری و بازسازی بدن

مربیان نیاز دارند تا با ایجاد تعادل در تمرین و ریکاوری، و با بهره‌جستن از استراتژی‌های مناسب در ریکاوری، سازگاری بازیکنان به تمرینات را به حداکثر برسانند. بازیکنان باید چگونگی کنترل و ارزیابی شرایط ریکاوری بدن خود را بیاموزند (گوش دادن به بدن) و این ریکاوری را مدیریت کنند (توجه کردن به احساسی که در عضلات و بدن وجود دارد، سبک درست زندگی، سازمان دادن به زندگی و افکار خود یا خود مدیریتی). در طول تمرینات مربیان می‌توانند از بازیکنان درباره میزان خستگی آنها یا میزان لذت بخش بودن تمرینات سؤال کنند: با استفاده از چهره‌های خندان یا امتیاز دادن (از 1 تا 3، یا از 1 تا 10)، که برای اندازه‌گیری کردن سریع میزان ظرفیت بازیکنان در تحمل تمرینات هم از جنبه‌ی ذهنی، هم جسمانی و هم تکنیکی مورد استفاده قرار می‌گیرد. میزان خستگی،

خود انگاره، کیفیت خواب، تغذیه، بیماری و مصدومیت؛ همه این‌ها متغیرهایی هستند که بازیکنان می‌توانند آنها را درجه بندی کنند. در این مرحله، با بالا رفتن قدرت شناختی و ادراکی بازیکنان، می‌توان به تدریج متغیرهایی را که باید ارزیابی کنند، افزایش داد.

در طول مرحله یادگیری، روال ریکاوری باید به صورت فعالیت‌های کوتاه و سپس حرکات کششی سبک باشد. بازیکنان باید تشویق شوند تا در زودترین زمان ممکن بعد از پایان تمرین دوش بگیرند (تا دمای بدن به میزان طبیعی بازگردد) و در طول دو ساعت بعد از تمرین تغذیه خوبی داشته باشند که 30 دقیقه‌ی اول اهمیت بیشتری دارد. انجام حرکات کششی ایستای طولانی مدت به عنوان یک عادت قبل از خواب می‌تواند معرفی شود.

متخصصان 8 تا 10 ساعت خواب برای این گروه سنی توصیه می‌کنند. حفظ یک برنامه منظم برای خواب، ایجاد محیطی مناسب، داشتن آرامش روانی و روحی قبل از خواب برای ورزشکاران نوجوان و جوان اهمیت بالایی دارد، به ویژه زمانی که حجم تمرینات و مسابقات به تدریج در حال افزایش است و یا رشد انفجاری در حال شروع شدن است (دوران بلوغ).

### نکات کلیدی این مرحله:

- استفاده از چهره‌های خندان یا استفاده از مقیاس رتبه‌بندی بعد از تمرین برای ارزیابی و نظارت بر میزان خستگی، خود انگاره و همین‌طور برای تغذیه، کیفیت خواب، بیماری و یا مصدومیت.
- استفاده از تمرینات فعال ریکاوری مانند دویدن آرام و حرکات کششی آسان.

### شخصیت

نونهالان و نوجوانان در این مرحله می‌توانند بین خوب و بد را تشخیص دهند آنها حس قوی‌ای به عدالت دارند و نسبت به انصاف بسیار حساس هستند، اما تعریف آنها از انصاف و عدالت هرچقدر که دانش و تجربه‌ی بیشتری کسب می‌کنند، تغییر خواهد کرد. آنها بیش از پیش می‌دانند که چه چیزی را دوست دارند و چه چیزی را دوست ندارند، و این ادراک و شناخت، زمینی حاصل خیز در ذهن و روان آنها ایجاد می‌کند که در آن مجموعه‌ای از ارزش‌ها در طول زمان رشد می‌کنند. همان‌طور که آنها بیشتر با محیط خود ارتباط برقرار



می‌کنند، زندگی اجتماعی آنها به سرعت گسترده می‌شود. بنابراین شخصیت آنها با شدت و سرعت بیشتری شکل می‌گیرد، هم شخصیت درونی و هم شخصیت بیرونی. که در این میان رفتارهای همسالان و بزرگسالانی که در اطراف آنها هستند، و به ویژه رفتارها و سخنان مربیان در شکل‌گیری شخصیت نونهالان و نوجوانان بسیار تأثیرگذار خواهد بود. این مرحله برای آموزش ارزش‌های قوی اخلاقی مانند احترام (احترام به هم تیمی‌ها، حریفان، مربیان و داوران و دست اندرکاران مسابقات)، انصاف و عدالت و جوانمردی، صداقت، اعتماد، روحیه رقابت‌پذیری، پشتکار و رفتار شهروندی بسیار مناسب است. حفظ نشاط و شادابی تمرین (به عنوان تمرکز اصلی در طول این مرحله) آموزش این ارزش‌ها را تسهیل می‌کند، و آرام آرام این ارزش‌ها را در زندگی بازیکنان نهادینه می‌کند.

فعالیت ورزشی و والیبال باید برای نونهالان و نوجوانان لذت بخش و با نشاط باشد؛ دانستن اینکه هر بازیکن چه چیزی را در والیبال دوست دارد به مربی کمک می‌کند که تمرینات را بهتر طراحی کند؛ نکته مهم اول در والیبال این است که همه نوآموزان آبشار زدن را دوست دارند، بنابراین آموزش آبشار زدن (گام آبشار و ضربه زدن به توپ) را خیلی زود آغاز کنید. نکته مهم دوم این است که نوآموزان و نونهالان علاقه زیادی به بازی کردن دارند، بنابراین یک چالش مربی این است که بین تمرینات و بازی تعادل برقرار نماید؛ و همه تمرینات نیز حالت بازی، رقابتی، امتیازی و با نشاط داشته باشند. خیلی برای نونهالان و نوجوانانی با روحیه رقابتی، دشوار است تا درک کنند که باختن هم می‌تواند با نشاط و حتی لذت بخش باشد؛ به شرط آنکه نوآموز تمام تلاش خود را بکند و از بازی چیزهای جدید بیاموزد. مربیان نیاز دارند تا این نگرش را تقویت کنند که باختن نیز بخشی از فرآیند پرورش تکنیک‌ها، مهارت‌ها و شخصیت بازیکنان است. مربیان باید خودشان این مفاهیم را درک کنند و این تفکر را در خود و بازیکنان پرورش دهند که با گذر سالها، نونهالان و نوجوانان رکورد بردها و باخت‌هایشان را به خاطر نخواهند آورد، اما تکنیک‌ها و مهارت‌هایی را که می‌آموزند و نشاط و لذتی را که در کنار دوستان و مربیان خود داشته‌اند، با آنها خواهد ماند. بازنده‌های خوب سرانجام برنده‌های بزرگی خواهند شد.

### نکات کلیدی در این مرحله:

- داشتن نشاط فردی و جمعی
- یادگیری در طول لحظات خوب و لحظاتی که بد به نظر می رسند.
- احترام گذاشتن به دیگران؛ هم تیمی‌ها، حریفان، مربیان، تماشاگران، مسئولین برگزاری مسابقات و داوران و ...

### دختران

مرحله یادگیری آخرین مرحله برای پرورش ظرفیت‌های جسمانی است. نونهالان در این مرحله کماکان نیازمند به حضور در دامنه وسیعی از فعالیت‌های ورزشی هستند؛ دختران جوان ممکن است یک یا دو ورزش را بیشتر ترجیح بدهند، اما باید هنوز در ورزش‌های دیگر حضور یابند، تا زمانی که وارد مرحله شکل‌گیری بشوند. به این ترتیب آنها می‌توانند مهارت‌های حرکتی پایه و مهارت‌های ورزشی پایه را ترکیب کرده و در نتیجه سرعت یادگیری آنها در ورزش‌های مختلف شتاب خواهد گرفت. برای پیشگیری از آسیب دیدگی، دختران نیاز به دستورالعمل‌ها و تمرینات خوب و اصلاح تکنیک دارند، به ویژه در حرکات پاها و شانه‌ها. بازیکنان نونهالان و نوجوان اکنون در این مرحله با میزان بیشتری قادر به کنترل حرکات بدن خود هستند و باید توجه ویژه به اصلاح تکنیک بکنند. رعایت تکنیک‌های درست در پرش و فرود، توپگیری، جابه جایی و ضربه زدن به توپ، و همینطور انجام تمرینات پیشگیرانه و تقویتی برای جلوگیری از آسیب‌های زانو؛ مانند آسیب رباط صلیبی، آسیب‌های کشکک و آسیب‌های شانه می‌تواند به بازیکنان معرفی شود و توسط مربیان مورد تأکید قرار گیرد.

در مرحله یادگیری تأکید ویژه باید روی تقویت عادت‌های مثبت غذایی و آموزش تغذیه درست قبل از تمرین، حین تمرین و بعد از تمرین باشد. ریز مغذی‌های ویژه مانند کلسیم و آهن از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. درباره ایجاد تعادل در تغذیه و میزان انرژی دریافتی با بازیکنان صحبت کنید و آنها را راهنمایی نمایید تا به آنها کمک شود که سطح رشد و بلوغ بهینه داشته باشند. دختران نوجوان باید شروع به درک اهمیت تغذیه مناسب برای انجام فعالیت بهینه ورزشی نمایند. عدم تعادل بین انرژی غذایی دریافتی و انرژی مصرفی در تمرین ممکن است به ریکاوری نامناسب، ضعف جسمانی و عدم رشد بهینه منتهی شود.

کمبود انرژی غذایی دریافتی معمولاً با کمبود در میزان کلسیم و آهن دریافتی همراه خواهد بود، که مصرف کلسیم کافی برای ایجاد استخوان بندی سالم و قوی ضروری است و کمبود آهن ممکن است منجر به کم خونی شود. ترکیب کمبود انرژی دریافتی و کلسیم دریافتی می‌تواند منجر به کاهش قدرت و رشد عضلات گردد. دختران در این مرحله باید شروع به درک و پیش‌بینی تغییراتی که در آغاز بلوغ رخ می‌دهد نمایند. این تغییرات فیزیکی علامت دوره‌های حساس و مهم برای افزایش قدرت، استقامت و ظرفیت تمرین هستند. دوره قاعدگی که بعدها در دوره بلوغ رخ خواهد داد، نیازمند انرژی است تا به طور مناسب عمل کند؛ دلیلی دیگری برای اینکه دختران باید اهمیت میزان انرژی دریافتی را درک نمایند. سال‌های قبل از اوج سرعت افزایش قد (یعنی مراحل پایه‌ها، یادگیری و شکل‌گیری) دوره‌هایی مهم و حیاتی برای پیشینه کردن جرم استخوان‌ها هستند، بنابراین مصرف مناسب کلسیم اهمیت ویژه‌ای دارد.

تاریخ چرخه قاعدگی یک شاخص و تعیین کننده‌ی قوی برای میزان چگالی مواد معدنی استخوان‌ها می‌باشد. با تأخیر در قاعدگی یا افزایش تعداد دوره‌های قاعدگی از دست رفته، چگالی املاح و مواد معدنی در استخوان‌ها کاهش می‌یابد که در بلند مدت تأثیر منفی روی سلامت بانوان می‌گذارد.

### نکات کلیدی در این مرحله:

- آموزش اجرای درست تکنیکی برای حرکات و مهارت‌های حرکتی مرتبط با شانه و پایین تنه.
- دستورالعمل‌های بیشتر برای نیازهای تکنیکی در جابه‌جایی‌ها و انجام حرکات به طور ایمن (گرم کردن مناسب، افزایش حرکت پذیری مفاصل، انجام تمرینات تعادلی، فرود متعادل و ...).
- معرفی، کنترل و اصلاح حرکات و اجراهای ریسکی که مرتبط با آسیب‌های زانو؛ مانند آسیب رباط صلیبی و آسیب‌های کشکک می‌باشد.
- تقویت و آموزش عادت‌های مثبت غذایی؛ و تغذیه مناسب ورزشی.

- توضیح و تشریح ارتباط بین انرژی دریافتی با رشد، بلوغ مناسب و بهینه، عملکرد مناسب قاعدگی، سلامت و قدرت استخوان‌ها و میزان مناسب املاح و مواد معدنی در آنها.

### مسابقات

مسابقات در این مرحله باید با تمرکز بر پرورش و توسعه بازیکنان باشد، نه نتیجه؛ که در این میان مهم ترین نکات تعداد تکرارهای بالا، جسارت و جرأت ریسک کردن، احساس موفقیت و لذت بردن از بازی و یادگیری می باشد. نتایج صرفاً یک شاخص برای عملکرد بوده، و در این مرحله مهم‌ترین چیز نیستند. مسابقه در طول مرحله یادگیری یک سنجش از میزان و چگونگی پیشرفت کلی بازیکن می‌باشد (به عنوان یک ورزشکار و به عنوان یک بازیکن)، که شامل مهارت‌های حرکتی، مهارت‌های تکنیکی و مهارت تصمیم‌گیری در شرایط مختلف بازی می‌باشد. میزان تفاوت توانایی‌ها و قابلیت‌های ذهنی و جسمانی در نونهالان و نوجوانان در مقایسه با بزرگسالان بسیار بیشتر است، بنابراین باید تمرینات را متناسب با توانایی‌های آنها تنظیم نمود تا در بلند مدت رشد همه جانبه داشته باشند. در طول این مرحله، رقابت و مسابقه به طور طبیعی بین نونهالان و نوجوانان به وجود می‌آید، به ویژه در بین پسران، چرا که این موضوع بخشی از لذت آنها از ورزش است؛ دختران بیشتر روی جنبه‌های اجتماعی ورزش تکیه دارند. مربیان و والدین باید این موضوع را درک کنند و تصور نکنند که دختران در تمرین و بازی جدی نیستند، و بهتر است که موقعیت‌های اجتماعی مناسبی را در طول فصل تمرینات و مسابقات برای دختران فراهم سازند. به نونهالان اجازه دهید که در طول مدت حضور در والیبال (در طول تمرینات و مسابقات) نونهال باقی بمانند و کودکانه رفتار کنند، و فراموش نکنیم که شادابی و خوشحالی کردن یکی از جنبه‌های مهم در طول فرآیند رشد و پرورش بازیکنان می‌باشد. مسابقات با نشاط و لذت بخشی که روی مهارت‌های ویژه‌ای تأکید دارد، این شانس را به نونهالان و نوجوانان می‌دهد که مهارت‌های خود را در یک ویتترین به نمایش بگذارند، روی آن مهارت‌ها بیشتر کار کنند و پیشرفت خود را ارزیابی کنند. در طول مسابقات، تأکید باید روی اجرای بهترین عملکرد شخصی (رقابت با خود)، یادگیری مداوم، توسعه‌ی مهارت‌ها، افزایش جسارت و ریسک‌پذیری بازیکنان و لذت بردن از مسابقه و والیبال باشد.

نونهالان در مرحله یادگیری نیاز به نسبت مناسب تمرین به مسابقه دارند. برای کسب بهترین نتیجه در بلند مدت در ورزش‌های تیمی، به طور کلی 70٪ زمان باید صرف تمرین شود (تمرینات بهبود تکنیک و مهارت فردی) و 30٪ زمان صرف مسابقه (تمرینات تیمی، مسابقات رسمی، دوستانه و تمرینی) بشود. بازیکنانی که در این مرحله زمانی کافی صرف بهبود مهارت‌های انفرادی آنها می‌شود، در بلند مدت هم از نظر آمادگی تکنیکی و هم آمادگی جسمانی در مقایسه با بازیکنانی که دچار کم تمرینی و بیش مسابقه ای هستند، دارای شرایط بهتری خواهند بود.

### نکات کلیدی در این مرحله

- تمرکز روی حداکثر تلاش، جسارت و جرأت ریسک‌پذیری، و یادگیری.
- اجرا و توجه به مسابقات و بازی‌هایی بر مبنای مهارت.
- تشریح نسبت تمرین به مسابقه به والدین و بازیکنان.

### نقش والدین

والدین باید فرزندان خود را در ورزش‌ها و فعالیت‌های جسمانی متنوعی مشغول نگه دارند، بنابراین نونهالان می‌توانند به پرورش قدرت و انعطاف‌پذیری خود ادامه دهند و در چابکی، تعادل، هماهنگی و سرعت توانایی‌های خود را اصلاح کرده و بهبود دهند، و ورزش‌ها و فعالیت‌های جدیدی را برای لذت بردن پیدا کنند. در مرحله یادگیری، بازی‌های متنوع تر و سریع‌تر باید مورد استفاده قرار گیرند تا توان، چابکی و سرعت پرورش یابد. چرا که اکنون زمان سازگاری پر شتاب به تمرینات هماهنگی حرکتی می‌باشد. والدین باید با فرزندان خود صحبت کنند و به سخنان آنها گوش فرا دهند تا تشخیص دهند که ورزش مورد علاقه آنها چیست؟ باید از تخصصی شدن زود هنگام پرهیز شود به ویژه نباید در این دوره بازیکنان را در یک پست ویژه، تخصصی کرد (مثلاً پاسور، مدافع میانی و...). با گذشت زمان، والدین می‌توانند به فرزندان خود کمک کنند تا تمرکز خود را معطوف به 2 یا 3 ورزش نمایند. در انتهای این مرحله، والدین می‌توانند به فرزندان خود کمک کنند تا نقاط قوت و ضعف و ورزش مورد علاقه خود را شناسایی کنند، بنا براین ایده خوبی نسبت به ورزش و پستی که می‌خواهند در آینده در آن تخصصی شوند، پیدا خواهند کرد.

همانطور که تعداد بازی‌ها شروع به افزایش می‌کند، والدین باید مشوق اصلی فرزندان خود و کل تیم باشند و مدل و الگوی مناسبی برای رفتار ورزشی باشند که یک روش خوب برای این کار، تشویق عملکرد خوب تیم و بازیکن حریف توسط والدین می‌باشد؛ اما هرگز نباید از کنار زمین به فرزندان خود دستورالعمل بدهند یا سر آنها فریاد بزنند. والدین همینطور باید توجه داشته باشند که نونهالان در حال رشد آنها نیاز به ریکاوری کاملی دارند و مراقب باشند که از حضور بیش از حد در فعالیت‌های ورزشی و فشار روی گروه‌های عضلانی مشترک پرهیز شود، چرا که باعث آسیب دیدگی و یا شاید ورزش زدگی بشود. والدین همینطور باید بین تکالیف درسی و فعالیت‌های ورزشی و غیر ورزشی فرزندان خود تعادل برقرار کنند. نونهالان باید آموزش درستی در موارد مهم ورزشی مانند تغذیه مناسب، آب رسانی به بدن و ریکاوری مناسب ببینند.

#### والدین نباید در دام این فکرهای اشتباه بیافتند:

- اگر فرزندان‌شان برنده می‌شوند؛ بنابراین آنها (والدین) برنده می‌شوند.
- فرزندان‌شان ویژه و خاص هستند، و خودشان هم ویژه و خاص هستند.
- کودکان و فرزندان آنها باید برنده شوند، و اگر برنده نمی‌شوند، این خطای دیگران است؛ مربی، سازمان دهندگان مسابقات، داوران، یا عوامل خارجی دیگر.
- والدین و مربیانی که تمرکز و تأکید زیادی روی نتیجه و روی برنده شدن دارند، اغلب بازیکنان را بیش از حد زود تخصصی می‌کنند، بازیکنان آنها جرات ریسک کردن کمتر دارند و چون خیلی زود تخصصی می‌شوند، در نتیجه از مهارت تصمیم‌گیری کمتری برخوردارند و فقط بازی را از یک زاویه می‌نگرند در نتیجه قدرت بازیخوانی کمتری دارند و از انعطاف‌پذیری تاکتیکی کمتری برخوردار می‌شوند. البته معمولاً والدین، اینگونه مربیان را بیشتر دوست دارند، چون فکر می‌کنند باعث موفقیت و پیشرفت فرزندان‌شان می‌شوند.

#### **موارد کلیدی در این مرحله:**

- مشغول نگه داشتن کودکان در فعالیت‌ها و ورزش‌های متنوع.
- تشویق به توسعه مهارت‌ها.

- پرهیز از تخصصی کردن زود هنگام نونهالان و نوجوانان.
- ایجاد تعادل بین کار و تکالیف مدرسه و فعالیت‌های ورزشی و فوق برنامه.
- اندازه‌گیری قد هر سه ماه یک بار و تعیین زمان شروع انفجار رشدی.

### خلاصه‌ی مرحله یادگیری

دوره‌ی سه یا چهار ساله‌ی قبل از بلوغ برای پرورش نونهالان بسیار مهم است. این مرحله، تقریباً بین سن 9-8 سالگی تا 13-12 سالگی (زمانی است که نونهالان به تکنیک‌ها، حرکات و مهارت‌های ورزشی پایه بسیار سازگار هستند)، زمان مناسبی است برای یادگیری تکنیک‌های عمومی والیبال و مهارت‌ها و حرکاتی که اساس پرورش در همه ورزش‌ها را فراهم می‌سازد. اما اگر روی نونهالان و نوجوانان تمرکز کنیم، برای اینکه بخواهیم در این تمریناتی که به آنها مهارت‌های پایه را آموزش می‌دهد حضور با کیفیت داشته باشند، این فعالیت‌ها باید با نشاط و لذت بخش طراحی شوند. نونهالان باید مهارت‌های ورزشی خود را با حضور در دو یا سه ورزش توسعه دهند؛ حتی اگر در یکی از این ورزش‌ها پیشرفت عالی داشته‌اند و یا به یک ورزش علاقه و انس زیادی نشان دادند، نباید به سرعت در آن تخصصی شوند. در والیبال نیز این نونهالان نباید در یک پست تخصصی بازی کنند، بلکه در این مرحله باید بازیکنی همه‌کاره شوند تا به طور کامل پرورش یابند. این کار ممکن است برای نونهالان از نظر ذهنی راحت نباشد، ولی برای توسعه تکنیکی، پرورش مهارت‌های تصمیم‌گیری و ساخت ظرفیت‌های جسمانی بسیار خوب است.

برنده شدن مهم‌ترین چیز در این مرحله نیست؛ همین طور دادن استراتژی در طول بازی؛ بلکه پرورش تکنیکی بازیکنان مهم‌ترین موضوع است؛ و همین طور با نشاط بودن و لذت بخش بودن تمرینات که باعث حفظ انگیزه و اشتیاق نونهالان برای حضور در ورزش و والیبال می‌شود. تجربیات مثبت و احساس موفقیت باعث می‌شود تا آنها خودشان هم بهتر بازی و تمرین کنند و این تمرینات را در خارج از فضای تمرینات سازمان یافته نیز به طور انفرادی یا با دوستان و خانواده انجام دهند. این کار باید تشویق شود، چرا که هم بازی و تمرینات ساختار نیافته و هم بازی‌ها و تمرینات حساب شده و سازمان یافته برای ساخت و پرورش مهارت‌ها ضروری هستند.

برای ورزشکاران جوان؛ نه تنها اشکالی ندارد، حتی خوب هم هست که در طول تمرین و مسابقه مرتکب اشتباه شوند؛ چرا که اشتباه کردن بخشی از فرآیند یادگیری می باشد ( نمی خواهیم اشتباه کنیم، ولی اشتباهات بخشی از فرآیند یادگیری هستند). باید به نونهالان و نوجوانان اجازه داد که جسارت داشته باشند و ریسک کنند و از اشتباهات خود درس بگیرند؛ بدون اینکه والدین و یا مربیان از کنار زمین برسر آنها فریاد بزنند یا کوهی از دستورالعمل ها را به آنها ارائه دهند. راهنمایی خوب است، اما کمی هم به نونهالان و نوجوانان اجازه دهید خودشان فکر کنند و راه حل بیابند و کشف کنند (خود اکتشافی).

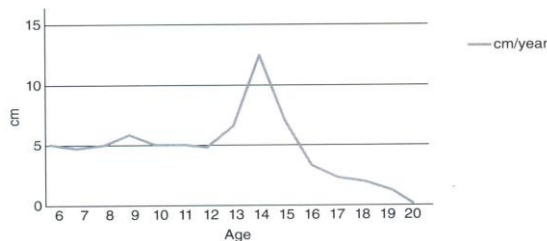
جدول شماره 3-1 مثالی برای اندازه گیری و ثبت میزان رشد سالانه قد ایستاده از 9 تا 20 سالگی و نمودار سرعت رشد

Standing height example

| Age                | 9 | 10 | 11                | 12                    | 13                    | 14                    |
|--------------------|---|----|-------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Growth in cm       | 5 | 6  | 0.9   1.3   3   1 | 1.9   2.6   3.0   1.1 | 4.3   3.0   3.4   1.3 | 1.0   2.1   2.7   1.9 |
| Total growth in cm | 5 | 6  | 6.2               | 8.6                   | 12                    | 7.7                   |

| 15                    | 16                    | 17                    | 18                    | 19                | 20            |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------|---------------|
| 2.1   1.6   1.3   2.0 | 1.4   0.7   0.9   1.0 | 1.1   0.5   0.6   1.0 | 0.7   0.3   0.5   0.6 | 0.4   0   0   0.4 | 0   0   0   0 |
| 7.00                  | 4.00                  | 3.2                   | 2.1                   | 0.8               | 0             |



یک مثال از جدول ساده میزان رشد سالانه قد ایستاده از ۹ تا ۲۰ سالگی و نمودار سرعت رشد؛ همانطور که مشاهده می کنید این اندازه گیری از سن ۱۱ سالگی هر سه ماه یک بار انجام می شود.

### بایدهای مرحله یادگیری :

- به تشویق نونهالان و نوجوانان برای حضور در بازی ها و فعالیت های جسمانی ساختار نیافته ی روزمره با دوستانشان ادامه دهید؛ بازی های فعال با دوستان در



زنگ تفریح در مدرسه، بازی در حیاط ساختمان سکونت، بازی در پارک‌ها و تفریح گاه‌ها، در زمین‌های بازی محلات و ... .

- در هر فصل؛ نونهالان را در برنامه‌های ورزشی ویژه‌ی آنها (مینی والیبال، مینی بسکتبال، مینی فوتبال، اسکیت، شنا، اسکی و ...) مشارکت دهید، و آنها را در پست‌ها و موقعیت‌های متفاوت قرار دهید؛ ممکن است یک چیز غافلگیر کننده و جالب پیدا کنند که در آن خیلی هم خوب باشند.

- نونهالان را تشویق کنید تا از هر موقعیتی برای حضور در ورزش‌های مختلف در مدرسه استفاده کنند؛ به ویژه در طول زنگ ورزش، در مسابقات درون مدرسه، یا عضو تیم‌های ورزشی مختلف مدرسه بشوند.

- نونهالان را در ورزش‌هایی با طبیعت‌های گوناگون مشارکت دهید؛ بر مبنای زمین، بر مبنای آب، فعالیت در هوا، بر مبنای برف یا یخ، روی شن‌های ساحل و همینطور در ورزش‌های نیازمند هماهنگی که با موسیقی مرتبط هستند.

- به تقویت هماهنگی، قدرت، سرعت، انعطاف‌پذیری و تکنیک نونهالان ادامه دهید. فعالیت‌های قدرتی باید شامل وزن بدن آنها، توپ سوئیسی، توپ پزشکی و یا دمبل‌های بسیار سبک باشد؛ از وزنه‌های سنگین استفاده نکنید.

- ورزش و فعالیت‌های جسمانی را شاداب و لذت بخش نگه دارید.

- توسعه بیشتر همه‌ی تکنیک‌ها و مهارت‌های حرکتی پایه، و پرورش بازیکن همه‌کاره. اگر این کار در این مرحله انجام نشود، دوره مهمی از موقعیت‌های رشد بازیکنان از دست رفته است که رشد کامل توانایی‌ها و شانس بازیکن برای رسیدن به اوج پتانسیل خود را به خطر می‌اندازد. مهارت‌های حرکتی پایه می‌توانند با ترکیب شدن در تمرینات تکنیکی تقویت شوند. برای مثال، دویدن به پهلوی، حرکت پای ضربدر، دویدن به عقب و... می‌توانند با تمرینات ارسال با ساعد، ارسال با پنجه، دفاع روی تور، آبشار، توپگیری، دریافت سرویس و ... ترکیب شوند.

- تمرینات پریدن و فرود آمدن، لی لی کردن و طناب زدن را حتماً در تمرینات خود بگنجانید.

- توسعه بیشتر استقامت از طریق بازی‌ها و مسابقات امدادی. بازیکنان وقتی که به دنبال یک دوست یا توپ می‌دوند، سریع‌تر و با انگیزه‌ی بیشتری حرکت می‌کنند.

- مسابقات را با توجه به سن بیولوژیک، سن نسبی، سن تمرینی و توانایی بازیکنان ساختار بدهید.
- ورزش‌های مورد علاقه نونهالان را شناسایی کنید و آنها را در ورزش‌های گوناگون مشارکت دهید (علاوه بر والیبال، حضور در یک یا دو ورزش دیگر).
- از دوره‌بندی یگانه‌ی سالیانه برای برنامه ریزی تمرینات استفاده نمائید.
- بازی‌های ساختار نیافته را تقویت کنید. تمرینات ساختار نیافته با تکرار بالا باعث عالی شدن مهارت‌ها می‌شود (ابعاد زمین و ارتفاع تور و قوانین و تعداد نفرات را برحسب توانایی‌های بازیکنان تنظیم کنید).
- هدف از بازی‌های آماده‌سازی (که در اصطلاح به آن بازی‌های آشنایی با توپ هم گفته می‌شود)، پرورش ظرفیت‌های جسمانی نونهالان و نوجوانان و در عین حال کمک به آنها در یادگیری بهتر و سریع‌تر تکنیک‌ها و مهارت‌های والیبال می‌باشد، زیرا حرکات و جابه‌جایی‌های لازم برای اجرای تکنیک‌ها و مهارت‌های والیبال، کمتر در زندگی روزمره انجام می‌شوند.
- ظرفیت فعالیت جسمانی را می‌توان به عنوان توانایی، اعتماد به نفس، انگیزه، علاقه، شایستگی، آگاهی و درک مناسب در استفاده از پتانسیل‌های جسمانی و انسانی برای بهبود در کیفیت زندگی تعریف کرد که شامل این موارد می‌شود:
- ✓ توانایی جابه‌جایی مناسب در جهت‌های مختلف و در شرایط سخت و چالشی (دویدن در جهت‌های مختلف، پریدن، ضربه زدن به توپ با دست یا پا و یا با راکت، گرفتن و پرتاب کردن توپ، غل دادن توپ).
- ✓ توانایی بازیخوانی و پیش‌بینی حرکات حریف و هم‌تیمی و تصمیم‌گیری مناسب و اجرای درست آن تصمیم.
- ✓ اعتماد به نفس و خود انگاره‌ی خوب در اجرای حرکات و جابه‌جایی‌ها.
- ✓ برقراری ارتباط و تعامل کلامی و غیرکلامی مناسب با مربیان، هم‌تیمی‌ها، بازیکنان حریف، داوران و تماشاگران.
- ✓ درک اصول مربوط به سلامتی جسم و سبک درست زندگی ورزشی؛ مانند تمرین کردن درست و کافی، خواب و استراحت و ریکاوری مناسب، تغذیه سالم و متعادل.

در آموزش والیبال به نوآموزانی که هنوز بالغ نشده‌اند دو هدف مهم و اساسی وجود دارد، اولین هدف پرورش ظرفیت‌های جسمانی آنهاست و دومین هدف آموزش تکنیک‌ها و مهارت‌های والیبال می‌باشد. با توجه به اینکه والیبال ورزش ضربه زدن به توپ است و نه گرفتن و حمل کردن توپ، و همین‌طور حرکات و جابه‌جایی‌های لازم در اجرای تکنیک‌ها و مهارت‌های آن در دایره‌ی حرکات و جابه‌جایی‌های روزمره‌ی انسان قرار نمی‌گیرد، در نتیجه آموزش و یادگیری آن دشوار و زمانبر است، بنابراین نوآموزان در اجرای تکنیک‌های والیبال دیر به تکامل و مهارت می‌رسند و در پی آن وقفه‌های زیادی در تمرینات به وجود می‌آید که باعث عدم پرورش ظرفیت‌های جسمانی نوآموزان والیبال می‌شود. عدم پرورش و توسعه آمادگی و ظرفیت‌های جسمانی نوآموزان باعث کند شدن روند پیشرفت آنها در یادگیری مهارت‌های والیبال می‌شود؛ چاره‌ی حل این مشکل بازی‌های آماده‌سازی می‌باشد.

بنابر دلایل ذکر شده که نشأت گرفته از ساختار بازی والیبال هستند، به نظر می‌رسد سن مناسب برای یادگیری تکنیک‌های ویژه والیبال سن 9 یا 10 سالگی باشد؛ به شرطی که نونهال دارای رشد بیولوژیکی مناسب بوده و از نظر جسمانی توانایی اجرای مهارت‌ها و تکنیک‌ها را داشته باشد. قبل از این سن، پیشنهاد می‌شود که نونهالان در ورزش‌های عمومی و پایه (به ویژه ژیمناستیک، دو و میدانی و شنا) حضور یابند تا قابلیت‌ها و آمادگی‌های عمومی حرکتی آنها برای یادگیری همه ورزش‌ها؛ به ویژه والیبال، توسعه یابد. از سوی دیگر باید به این نکته توجه ویژه کنیم که **والیبال ورزش هماهنگی است.** هماهنگی در درون عضله؛ همکاری و هماهنگی بین بافت‌ها و عصب‌های درون عضله (قدرت)، هماهنگی بین عضلات و بخش‌های مختلف بدن؛ همکاری سیستم عصب مرکزی و عضلات در فرآیند اجرای یک جابه‌جایی هدفمند یا همکاری عضلات مختلف (مهارت، سرعت، چابکی و چالاکی)، هماهنگی بین ذهن و جسم (اعتماد به نفس، تمرکز، بازیخوانی و جنگندگی)، هماهنگی و ارتباط بین اعضای تیم یا همکاری تیمی (رهبری، کار تیمی و تاکتیک). در بازی‌های آماده سازی و همین‌طور طراحی تمرین در همه‌ی سطوح باید به این چهار نوع هماهنگی توجه شود و هر چهار مورد پرورش یابند. اما در این کتاب ما فقط به مفهوم هماهنگی بین بخش‌های مختلف بدن یا هماهنگی اعصاب و عضلات مختلف بدن می‌پردازیم و منظور ما از واژه هماهنگی همین مفهوم می‌باشد.

تا قبل از بلوغ، اولویت آماده‌سازی جسمانی نونهالان و نوجوانان پرورش چابکی، تعادل، هماهنگی و سرعت در آنهاست؛ ضمن اینکه بین سنین 6 تا 9 سالگی زمان بسیار خوبی برای پرورش انعطاف‌پذیری در نونهالان می‌باشد. برای انجام تمرینات قدرتی تا قبل از بلوغ باید از وزن بدن نونهالان برای انجام تمرینات استفاده نمود و به تدریج می‌توان از توپ پزشکی، توپ سوئیسی، و وزنه‌های سبک استفاده کرد. همین‌طور می‌توان از کش‌های مقاومتی ضعیف در افزایش قدرت و توان نوجوانان نیز بهره برد. در ضمن باید با استفاده از هالتر وزنه‌های سبک، نحوه‌ی درست اجرای حرکات با وزنه به تدریج به نوجوانان در حال بلوغ آموزش داده شود که موضوعی مهم در پرورش قدرت در آینده می‌باشد.

آنچه که دوباره مورد تأکید قرار می‌دهیم این است که تا قبل از بلوغ، نونهالان باید حداقل در دو یا سه ورزش فعالیت کنند تا تمام مهارت‌های پایه در آنها پرورش یابد و در ضمن به دلیل قرار گرفتن در موقعیت‌های مختلف و ورزش‌های متفاوت، دارای انعطاف‌پذیری تاکتیکی بالایی می‌شوند و از قدرت پیش‌بینی، بازیخوانی و تصمیم‌گیری بالاتری برخوردار خواهند بود. نونهالان فقط زمانی می‌توانند فعالیت بدنی نداشته باشند که یا خواب هستند و یا مشغول مطالعه می‌باشند و حداکثر روزی 60 دقیقه به تماشای تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای بپردازند. برای نونهالان بازی، حرکت، نشاط، لذت بردن از ورزش و احساس موفقیت از بالاترین اهمیت برخوردار است؛ در همه‌ی ورزش‌ها.

هماهنگی یعنی توانایی حرکت دادن اجزای مختلف بدن (دو یا بیشتر)، به شکلی موزون، روان، مناسب و اثربخش. در ورزش‌هایی مانند والیبال که باید به توپ ضربات متنوعی در ارتفاع‌های مختلف زده شود، هماهنگی نقش مهم و کلیدی ایفا می‌کند. و به دلیل اینکه هماهنگی ارتباط زیادی با سیستم عصب مرکزی بدن<sup>1</sup> دارد و این سیستم تا قبل از بلوغ و به ویژه تا قبل از 13 - 12 سالگی بسیار شکل پذیر می‌باشد. دوران نونهالی و نوجوانی بهترین زمان برای توسعه و پرورش هماهنگی در بدن افراد می‌باشد، و در ضمن انجام تمرینات هماهنگی در دوره‌ی بلوغ باعث تثبیت و ماندگاری هماهنگی به دست آمده می‌گردد.

<sup>1</sup> Central Nervous System (CNS)

هماهنگی از اجزای مختلفی تشکیل شده است که برای افزایش هماهنگی نونهالان و نوجوانان باید هر یک را جداگانه مورد توجه قرار داد و برای آنها تمرین طراحی نمود:

- 1- تعادل ( ایستا و پویا)
- 2- درک ریتم
- 3- جهت‌یابی و آگاهی فضایی
- 4- سرعت عکس‌العمل
- 5- همزمان کردن جابه‌جایی‌ها و حرکات اعضای مختلف بدن
- 6- توانایی تشخیص نیروی لازم برای انجام حرکات مختلف
- 7- موزون بودن جابه‌جایی‌ها و حرکات ( عدم انجام حرکات اضافه و صرف انرژی بیش از حد)

### مرحله چهارم: مرحله شکل‌گیری

در این بخش به بررسی و تشریح مرحله شکل‌گیری می‌پردازیم. اگرچه همه مراحل مهم هستند، این مرحله احتمالاً مهمترین مرحله است. این مرحله از نقطه نظر بیولوژیکی، فیزیولوژیکی، اجتماعی، ذهنی و احساسی پیچیده و چالشی است، چرا که دختران و پسران در این مرحله در حال گذراندن دوران بلوغ هستند. قبل از بلوغ و بعد از بلوغ با نشانه‌های ساده‌ای می‌توان نقاط قوت و ضعف تیم و بازیکنان را شناسایی نمود، و برنامه‌های تمرین را می‌توان بر مبنای این نشانه‌ها طراحی کرده و توسعه داد. اما در طول دوران بلوغ تعداد زیادی از فاکتورها باید مد نظر قرار گیرند که بسیار متغیر و پیچیده هستند؛ بنابراین پرورش بازیکنان در این مرحله نیازمند مربیان با دانش، مسئولیت‌پذیر و با مهارت‌های مربیگری بالا می‌باشد.

### اصول پایه در مرحله شکل‌گیری

در طول این مرحله، بازیکنان روی یک ورزش تمرکز می‌کنند البته شاید در بعضی فصول به ورزش دیگری نیز بپردازند و در مسابقات هر دو ورزش شرکت نمایند. در طول مرحله شکل‌گیری، هدف مربیان و بازیکنان باید تکامل و اصلاح تکنیک‌های پایه و یادگیری تکنیک‌های پیشرفته‌تر باشد. همین موضوع درباره تاکتیک‌ها نیز صادق

است و بازیکنان باید روش بازی در والیبال پیشرفته را بیاموزند. همین طور بازیکنان باید مهارت‌های تصمیم‌گیری و بازیخوانی خود را پرورش دهند (تاکتیک فردی) و در عین حال پایه‌های عمومی آمادگی جسمانی خود در سرعت، قدرت، استقامت و انعطاف پذیری را توسعه دهند.

از اواخر این دوره و همزمان با تکمیل بلوغ جسمانی و توسعه‌ی فکری و شناختی بازیکنان، می‌توان تخصصی شدن آنها را در یک پست تخصصی آغاز نمود، که در این میان علاقه‌ی بازیکن، شرایط جسمانی او، میزان آمادگی حرکتی، قابلیت‌های تکنیکی (که شامل مهارت‌های تصمیم‌گیری هم می‌شود)، شرایط ذهنی و روانی، شخصیت و نگرش او باید مد نظر قرار گیرند، که اولین پست‌ها برای تخصصی شدن در اواخر این مرحله، پست‌های پاسور و لیبرو می‌باشند که دارای طبیعتی متفاوت نسبت به پست‌های دیگر هستند.

با مد نظر قرار دادن اصول طراحی تمرین، تمرین‌پذیری بازیکنان و دوره بندی تمرینات، باید یک پایه‌ی قوی هوازی در بازیکنان ایجاد نمود، توسعه سرعت و قدرت در بازیکنان بیشتر مورد تأکید و توجه قرار گیرد، همین طور باید اصلاح مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی عمومی ادامه یابند و آموزش تکنیک‌ها و تاکتیک‌های تخصصی آغاز شوند.

بازیکنان نوجوان در طول این مرحله علاوه بر اینکه تکنیک‌ها و تاکتیک‌های پایه والیبال را باید تحکیم ببخشند، نباید از تمرینات آماده‌سازی جسمانی غافل شوند. سه دوره حساس و پر شتاب تمرین‌پذیری در این مرحله وجود دارد: هوازی، سرعت و قدرت. این دوره‌های بهینه‌ی تمرین‌پذیری به شروع اوج سرعت افزایش قد<sup>1</sup> وابسته هستند؛ اصلی‌ترین انفجار رشدی در طول بلوغ، که در فصل 5 به این موضوع بیشتر می‌پردازیم.

به دلیل فرآیند پیچیده بیولوژیکی، فیزیولوژیکی، اجتماعی، ذهنی و احساسی در طول بلوغ، مربیان باید دانش خوبی از فرآیند رشد و بلوغ داشته باشند و بسیار مسئولیت‌پذیر و سخت کوش باشند. در طول رشد ناگهانی، بدن بازیکنان در برابر مصدومیت‌ها آسیب‌پذیر است و احتمال مصدومیت افزایش می‌یابد، در نتیجه نیاز به انجام تمرینات تعادلی و انعطاف‌پذیری می‌باشد. این حالت با شروع بلوغ به وجود آمده و تا بعد از زمان اوج سرعت افزایش

<sup>1</sup> Peak Height Velocity (PHV)

قد ادامه می‌یابد. استخوان و غضروف‌های معینی بیشتر به آسیب دیدگی حساس هستند، که این دلیل دیگری برای این است که نسبت تمرین (تمرینات انفرادی) به مسابقه (مسابقات، تمرینات شبیه مسابقه و بازی دوستانه و ...) باید حدود 70٪ به 30٪ باشد.

زیر نظر گرفتن و کنترل مفاصل بدن (مثل، قوزک، زانو، لگن، شانه، و ستون فقرات)، تعادل عضلات (مانند عضلات جلوی ران و پشت ران)، تقویت عضلات میان‌تنه و انعطاف‌پذیری در طول این مرحله ضروری است. این نظارت باید با اندازه‌گیری‌های سه ماهه صورت پذیرد. در طول این مرحله مربیان و والدین باید هرگونه ناهنجاری جسمانی، عدم تعادل در عضلات و مفاصل، یا مشکلات انعطاف‌پذیری را مورد بررسی و نظارت قرار دهند و با مشورت یک متخصص، تمرینات اصلاحی مناسب را انجام داده و این تمرینات اصلاحی بر هرگونه تمرین و مسابقه اولویت دارند.

مرحله شکل‌گیری و آغاز تخصصی شدن، اغلب به عنوان مرحله «ساختن موتور» شناخته می‌شود، که مربوط به آمادگی بدن برای بهبود عملکردهای فیزیولوژیکی در طول بلوغ می‌باشد. برخی کارشناسان معتقدند که برنامه‌های پرورش نونهالان و نوجوانان باید به سه مرحله‌ی مهم تقسیم‌بندی شود: قبل از بلوغ، بلوغ، بعد از بلوغ (فاصله کم بعد از بلوغ). در طول دوره‌ی بلوغ قلب و شش‌ها در حال رشد سریع هستند، حجم خون افزایش می‌یابد، تولید استروژن و تستسترون افزایش می‌یابد، و جرم عضله و جرم چربی با شروع اوج سرعت افزایش وزن و اوج سرعت رشد استخوان‌ها (حدود یکسال بعد از اوج سرعت افزایش قد) افزایش می‌یابد. زمان اوج سرعت افزایش وزن و اوج سرعت رشد استخوان‌ها همزمان است با اوج سرعت افزایش قدرت. تحقیقات نشان داده است که تمرینات با وزنه رشد استخوان‌ها را تقویت می‌کند.

واژه نگه‌داری نوجوان به فرآیند مدیریت برنامه‌های تمرین و مسابقه بازیکن در طول دوره انفجار رشدی اشاره دارد. برنامه‌ریزی مناسب برای تمرینات و مسابقات، افزایش تدریجی و پیشرونده بارهای تمرینی، و بهینه ساختن برنامه‌های ریکاوری و تغذیه، کمک به بهینه ساختن فرآیند رشد و شکل‌گیری بهینه نوجوانان خواهد نمود. این موضوع بسیار مهم است، چرا که بسیاری از بازیکنان نوجوان و با انگیزه، در این سنین در مکان‌های مختلفی مشغول به تمرین و بازی والیبال هستند و به دلیل اشتیاق بیش از حد والدین یا مربیان و یا معلمان ورزش (یا همه اینها)، به آنها این فشار ذهنی و روانی وارد می‌شود که باید حتماً در

مسابقات برنده شوند، در نتیجه نگرش توسعه‌ای و پرورشی به این دسته از نوجوانان زیاد نمی‌باشد و معمولاً برنامه تمرینی سازمان یافته و بلندمدتی ندارند. نکته کلیدی در این مرحله این است که اولین هدف باید پرورش بلند مدت بازیکنان باشد و نه کسب نتیجه. پرورش بازیکنانی متفکر که از قدرت بالایی در درک شرایط بازی و گرفتن بهترین تصمیم برخوردار باشند. بازیکنانی با جسارت و اعتماد به نفس بالا که در حال یادگیری مداوم هستند و از بازی والیبال و از تلاش برای رسیدن به اوج عملکرد خود لذت می‌برند و موتوری قوی برای حرکت بهتر در مسیر پیشرفت برای خود بسازند.

### توسعه تکنیکی و مهارتی

در این مرحله، تمرینات مهم و اصلی مهارت‌های حرکتی پایه و مهارت‌های تکنیکی والیبال ادامه می‌یابد. از اواسط دوره به تدریج تمرینات پست‌های تخصصی باید آغاز شوند، و این تمرینات به طور پیشرونده ادامه یابند. اما، اکنون استراتژی‌ها و تاکتیک‌ها نیز باید به تدریج وارد برنامه‌های تمرینی شوند ( این آموزش باید هم به صورت تئوری و هم به صورت عملی باشد)، چرا که نوجوانان اکنون باید مسابقه دادن با قوانین بزرگسالان را شروع کنند و با همان وسایل و امکانات و همان زمین و ارتفاع تور بازی کنند. مربیان به تدریج باید در طراحی تاکتیک‌ها، بازی حریف را نیز مد نظر قرار دهند. این نوع تاکتیک‌ها، باعث افزایش خلاقیت و قدرت بازیخوانی بازیکنان می‌شود؛ چیزی که در بازی‌های مینی والیبال و میدی والیبال از قبل توسعه پیدا کرده است. بازیکنان باید در اجرای مهارت‌های پایه و پیشرفته تر نیز مهارت و توانایی خود را گسترش دهند که نیازمند تمرینات با تکرار بالا می‌باشد که نیازمند ساعت‌ها تمرین تکنیکی متنوع می‌باشد، به طوری که بعدها بتواند آنها را در شرایط مختلف بازی و در اجرای تاکتیک‌های متنوع بازی به کار گیرد. در این بین اصلاح تکنیک و دادن بازخورد مناسب به بازیکنان نیز اهمیت ویژه‌ای دارد. سپس این مهارت‌ها در شرایط بازی به کار گرفته می‌شوند و مورد ارزیابی و اصلاح قرار می‌گیرند. مسئولیت پذیری، علم و هنر مربی در شناسایی و طراحی تمرین برای اصلاح تکنیک‌ها در این بین از اهمیت بالایی برخوردار است.



### نکات کلیدی این مرحله:

- تقویت، اصلاح و تکامل مهارت‌های پایه.
- اکتساب تکنیک‌ها و مهارت‌های پیشرفته‌تر و تخصصی
- تحکیم و افزایش دانش و توانایی در اجرای تاکتیک‌های پایه.
- تنظیم کردن تاکتیک‌ها با شرایط بازی حریف.
- ادامه دادن توسعه مهارت‌های بازیخوانی و تصمیم‌گیری در شرایط بازی.
- توسعه و پرورش پایه‌ای محکم و عمومی از سرعت، قدرت، استقامت و انعطاف‌پذیری.
- ادامه توسعه و تکامل هماهنگی در جابجایی‌ها و حرکات در اجرای تکنیک‌ها

### روانشناسی (آماده‌سازی ذهنی و روانی)

در طول این مرحله مهارت‌های پایه‌ای معرفی شده و پرورش یافته در مرحله یادگیری باید بیشتر توسعه یابند: آرام‌سازی، تصویرسازی ذهنی، هدف‌گذاری، تمرکز و توجه، ارتباط برقرار کردن و ایجاد انگیزه؛ و علاوه بر اینها صحبت با خود، توقف خیال‌پردازی و در فکر فرورفتن؛ و هرچه به سمت انتهای این مرحله می‌رویم، آگاهی از نقاط قوت و ضعف شخصی باید مورد توجه قرار گیرند.

ثبت احساسات و افکار در قبل و حین و بعد از مسابقه و تمرین، کمک می‌کند به شناسایی بهترین حالت ذهنی برای اجرای بهترین عملکرد. بازیکنان همین‌طور باید هدف‌گذاری و برنامه ریزی کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت را به کار گیرند، و هرچه سن آنها بیشتر می‌شود، برنامه ریزی بلند مدت می‌تواند طولانی‌تر شود. هدف‌گذاری همچنین می‌تواند به طور ویژه برای یک تمرین یا مهارت خاص در یک جلسه تمرین صورت گیرد.

تکنیک‌های آرام‌سازی مانند آرام‌سازی پیشرونده عضلات، و تنفس منظم برای کنترل اعصاب، باید در این مرحله مورد استفاده قرار گیرد تا در زمان مورد نیاز، بازیکنان بتوانند خود را آرام کنند. صحبت با خود و توقف تفکر منفی (کنترل روی افکار، تقویت تفکر مثبت) با یکدیگر عمل می‌کنند؛ بدین منظور که یک حالت ذهنی مثبت برای بازیکن به وجود آید تا بتواند بهترین عملکرد خود را به نمایش بگذارد. اگر بازیکنان پس از پایان مسابقه آنچه را که در طول مسابقه فکر می‌کردند، بنویسند، در نتیجه می‌توانند بفهمند که در طول بازی به خود چه می‌گفته‌اند. با این آگاهی، آنها می‌توانند مطمئن شوند که خود

صحبتی آنها این عبارت است: «من می توانم این کار را انجام دهم!» و نه این عبارت: «من نمی توانم این کار را انجام دهم!». در حالیکه صحبت با خود ارتباط درونی فرد با خودش است، کنترل روی افکار مربوط به شرایط خارجی می باشد، مانند تفکر درباره حریفان یا محیط. در این مرحله بازیکنان باید تمرین کنند تا افکار منفی را متوقف سازند و با خود صحبت های مثبت کنند و نه صحبت های منفی. ذهن بازیکنان باید دوست آنها باشد و به آنها انرژی و انگیزه بدهد؛ نه اینکه دشمن آنها باشد و آنها را بی انگیزه و بی رمق سازد.

همانطور که این مرحله به پیش می رود، فاکتورهای بیشتری پدید می آیند که می توانند تمرکز و توجه بازیکن را تحت تأثیر قرار دهند. تماشاگران، مداخله های حریف، فشاری که از افزایش توقعات ناشی می شود و همینطور صحبت منفی با خود می تواند توجه و تمرکز بازیکنان را از بین ببرد. شبیه سازی شرایط مختلف، باعث افزایش توانایی بازیکن در حفظ تمرکز و توجه در طول مسابقه می شود. استفاده از کلمات کلیدی برای ایجاد تمرکز و تمرکز دوباره، راهی اثر بخش برای حفظ توجه می باشد. کار روی زنده بودن تصاویر و جزئیات در تصویرسازی ذهنی چیزی است که در این مرحله باید بیشتر روی آن کار شود تا تأثیر بیشتری روی عملکرد بازیکن هم در تمرین و هم در مسابقه بگذارد. در تصویرسازی ذهنی باید از مهارت های صحبت با خود و استفاده از کلمات کلیدی بهره جست. همینطور در این مرحله بازیکنان باید با ثبت تفکرات و احساسات خود در طول شرایط مسابقه و یا شرایط پرفشار تمرین، به خود شناسی و خود آگاهی بهتری دست یابند و از نقاط قوت خود بیشتر بهره گیرند و نقاط ضعف خود را بهبود دهند.

### نکات کلیدی در این مرحله:

- 1- استفاده از هدف گذاری ویژه تر
- 2- استفاده از تکنیک های آرام سازی
- استفاده از صحبت های مثبت با خود و توقف افکار منفی
- حفظ توجه، تمرکز و تمرکز دوباره با بهره گیری از کلمات کلیدی کوتاه
- تصویرسازی ذهنی با کیفیت بهتر
- درک و شناسایی مهارت های فردی (نقاط قوت و ضعف)

### ریکاوری و بازیابی توان

تکنیک‌های یاد گرفته شده در طول مرحله شکل‌گیری و آغاز تخصصی شدن می‌تواند تأثیر طولانی مدتی روی آینده ورزشی و سلامت بازیکنان بگذارد. بازیکنان در طول این مرحله در حال رشد سریع هستند، به ویژه عضلات، استخوان‌ها، بافت‌های پیوند دهنده، و همینطور تغییرات هورمونی نیز در حال رخ دادن می‌باشد؛ بنابراین افزایش بار تمرینی در این مرحله نیازمند مدیریت دقیق می‌باشد.

در این مرحله، احتمال زیادی دارد که بازیکنان بیش تمرینی، استفاده بیش از حد از مفاصل و عضلات و والیبال زدگی را تجربه کنند. در نتیجه مهم است که بار تمرینی، عملکرد در تمرین، مسابقه، و همینطور واکنش آنها به فشار ثبت شود؛ دیگر داده‌ها مانند ضربان قلب در حالت استراحت، کیفیت خواب، و سطح خستگی نیز باید به طور روزانه ثبت شود؛ همینطور خود انگاره، استرس‌ها، بیماری، مصدومیت، درد، میزان اشتها و برای دختران آغاز هر دوره قاعدگی با در نظر گرفتن تمام متغیرهای مذکور؛ **بدین ترتیب بازیکن می‌آموزد که به بدن خود گوش فرا دهد.** همانطور که بار تمرینی اضافه می‌شود و بدن بازیکنان در حال پرورش یافتن است، بازیکنان نسبت به مراحل قبلی نیازمند استراتژی‌های بیشتری برای ریکاوری هستند، که می‌تواند شامل دوش‌های متضاد (سرد و گرم) روزانه، حرکات کششی مدت دار قبل از خواب، ماساژهای هفتگی یا استفاده از تجهیزات ماساژ باشد.

بازیکنان در مرحله شکل‌گیری نیاز دارند که اطلاعات خوبی درباره نیازهای تغذیه‌ای قبل، حین و بعد از تمرین و مسابقه داشته باشند. در این مرحله آنها به کربوهیدرات‌های ساده و پیچیده، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و الکترولیت‌ها نیاز ویژه دارند، و همینطور به اطلاعات کاربردی درباره سوخت و ساز ویژه بدن و نیازهای غذایی در طول دوره بلوغ نیاز دارند.

### نکات کلیدی مربوط به این مرحله:

- ثبت داده‌ها و اطلاعات مربوط به بار تمرین، عملکرد، واکنش به استرس، ضربان قلب در حالت استراحت، کیفیت خواب، میزان خستگی، خود انگاره، اشتها، درد، استرس‌ها، بیماری یا مصدومیت؛ و برای دختران آغاز هر دوره قاعدگی.

- افزایش استفاده از استراتژی‌های ریکآوری
- جستجوی بیشتر و اهمیت دادن به توصیه‌های تغذیه‌ای

### شخصیت

در این مرحله، مربیان بایستی تعادلی بین جنبه‌های محدود کننده قوانین و الزامات محیط تمرین و بازی والیبال با نیاز برای آزادی نوجوانان به وجود آورند. نوجوانان کم سن و سال (دختران 11 تا 15 سال و پسران 12 تا 16 سال)، اغلب رفتارهای غیر قابل پیش‌بینی دارند و با قوانین مخالفت می‌کنند. آنها در خیلی از مواقع به عنوان تفریح قوانین را زیر پا می‌گذارند، و گاهی بین انجام آنچه که درست است و آنچه که دوستان هم سن و سالشان از آنها می‌خواهند، سردرگم می‌شوند؛ چرا که می‌خواهند مورد احترام و علاقه دوستان خود باشند. آنها همین‌طور خیلی نگران این هستند که مردم درباره آنها چه فکر می‌کنند.

در این مرحله نیز تمرکز باید روی جنبه‌های پر نشاط و لذت بخش والیبال باشد. باید به بازیکنان خود مختاری بیشتری داده شود تا کمکی باشد برای آنها تا تکنیک‌ها و مهارت‌های جدید را بیاموزند و در کنار آن باید یاد بگیرند که نظم و انضباط لازم برای حضور در تمرینات را حفظ کنند. آنها اکنون برای مسئولیت‌پذیری نسبت به تعهدات خود و همین‌طور برای احترام گذاشتن به بازی والیبال، مربیان، هم تیمی‌ها، حریف، داوران و احترام به خودشان، به بلوغ کافی رسیده‌اند. در این سنین بازیکنان درک خوبی از مسئولیت‌های خود و همین‌طور تقدیر از تیم، مربی و سیستم حمایت کننده از والیبال دارند. موارد مربوط به حفظ اصول اخلاقی، بازی جوانمردانه، و حفظ انصاف و عدالت بیشتر اهمیت پیدا می‌کند، به ویژه با حضور در مسابقاتی که نتیجه در آنها اهمیت بیشتری دارد. مربیان همین‌طور باید آموزش درباره اهمیت اراده و تعهد در دستیابی به نتایج و اهداف تمرین را شروع کنند.

### **نکات کلیدی این مرحله:**

- فراهم ساختن آزادی عمل بیشتر برای ایجاد اعتماد و صداقت در نوجوانان والیبال‌یست.
- افزایش حس تقدیر و قدرانی و همین‌طور مسئولیت‌پذیری نسبت به هم تیمی‌ها و احترام به آنها و احترام نسبت به والیبال و سیستم اداره کننده‌ی آن.
- افزایش تعهد نسبت به اهداف شخصی و تیمی.

### مسابقات

در این مرحله حضور در مسابقات منطقه‌ای و ملی بیشتر می‌شود. در ذهن بازیکنان، مربیان و والدین اهمیت کسب نتیجه در مسابقات بیشتر می‌شود، به ویژه زمانی که برای انجام مسابقه به سفر نیز رفته باشند؛ البته سفرهای مکرر و طولانی ممکن است از زمان تمرین بکاهد که اگر این سفرها بیش از حد شود ممکن است به فرآیند تمرین که برای پرورش بازیکنان ضروری و مهم است، لطمه بزند. مسابقات پرفشار با حریفان هم سطح؛ که چالش زیادی برای بازیکنان فراهم آورد؛ گاهی خیلی بیش از یک جلسه تمرین به توسعه بازیکنان کمک می‌کند و سخت کوشی آنها را تقویت می‌نماید. اینگونه مسابقات همین طور چالشی جسمانی و ذهنی برای بازیکنان فراهم می‌سازد که آنها را برای مسابقات آینده آماده می‌کند. فعالیت‌های پر نشاط و لذت بخش اجتماعی، فرهنگی، و آموزشی نیز می‌تواند و باید در این مرحله در درون مسابقات گنجانده شود.

در اول این مرحله تفاوت معنادارای بین بازیکنانی که در طول سال تمرین می‌کنند و بازیکنانی که به صورت فصلی تمرین می‌کنند به وجود می‌آید، بنابراین مهم است که مربیان برنامه‌های تمرینی با ساختار مناسب برای کل سال طراحی نمایند، که در این میان توجه به حجم و شدت تمرینات و مسابقات و میزان استراحت و ریکاوری بازیکنان اهمیت زیادی دارد. نسبت مناسب تمرین به مسابقه نیز باید مورد توجه قرار گیرد. برای بهترین نتیجه در بلند مدت حدود 70٪ زمان تمرینات باید صرف تمرینات روی تکنیک‌های انفرادی باشد و 30٪ زمان باید صرف مسابقات (مسابقات رسمی، دوستانه، تمرینی) و تمرینات 6 به 6 و تیمی شود.

### نکات کلیدی مربوط به این مرحله:

- درک کنید که کیفیت مسابقات اهمیت زیادی دارد و لزوماً بیشتر سفر کردن و دورتر رفتن، کیفیت مسابقات را تضمین نمی‌کند.
- آماده‌سازی مسابقات پرفشار با حریفان هم سطح، برای افزایش انگیزه بازیکنان.

## دختران

به خاطر اینکه اکثراً بانوان در این مرحله به زمان شروع اوج سرعت افزایش قد می‌رسند، می‌توانند از مزایای تمرینات ظرفیت هوازی و ظرفیت قدرت بهره ببرند. تأکید روی تکنیک درست در اجرای مهارت‌های پایه باید ادامه یابد. تمرینات عملکردی (تمریناتی که به طور همزمان عضلات بالاتنه و پایین تنه را درگیر می‌کند، و همینطور عضلات میان تنه هم در این نوع تمرینات درگیر می‌شوند) و تمرینات مقاومتی باید بخش همیشگی برنامه تمرینی برای بانوان باشد.

چونکه دختران در این مرحله تغییرات سریع جسمانی را تجربه می‌کنند، آنها و مربیان‌شان باید به هرگونه تغییری در الگوهای حرکتی، چابکی، تعادل و هماهنگی توجه کنند و به بررسی اجرای درست حرکات پایین تنه و شانه‌ها ادامه دهند. مربیان و دختران باید با حرکات و جابه‌جایی‌های با ریسک بالا که مرتبط با مصدومیت‌های رباط صلیبی و دیگر مصدومیت‌های مرتبط با زانو می‌باشد آشنا شوند، به ویژه در طول تمرینات چابکی و سرعتی که همراه با کاهش سرعت، تغییر جهت، توقف و پرش همراه هستند. تقویت تکنیک مناسب در طول این حرکات و جابه‌جایی‌ها، و همینطور انجام تمرینات تعادلی و انعطاف پذیری می‌تواند باعث کاهش نرخ آسیب‌های غیر ضربه‌ای شود.

مربیان دختران باید به تقویت عادات‌های مثبت غذایی و تغذیه مناسب در قبل، حین و بعد از تمرین ادامه دهند و به ذهن بسپارند که بعضی از بازیکنان ممکن است آگاهی کافی درباره این موضوع نداشته باشند. به دلیل اینکه بسیاری از دختران جوان در طول این مرحله شروع قاعدگی را تجربه می‌کنند، باید اطلاعات لازم درباره تغذیه در این دوران و سلامت استخوان‌ها داشته باشند.

انرژی دریافتی ضعیف یا ناکافی می‌تواند منجر به تأخیر در قاعدگی یا بی‌نظمی در آن بشود. وابسته به طول مدت و یا مقدار این انرژی ناکافی دریافتی، آسیب‌های مختلف هورمونی ممکن است به وجود آید و یا منجر به بی‌نظمی در قاعدگی شود (یا باعث فقدان قاعدگی گردد) کاهش در استروژن ممکن است منجر به ضعف استخوان‌ها بشود، اوج جرم استخوان‌ها را کاهش دهد، آسیب‌پذیری و حساسیت در برابر شکستگی استخوان‌ها را افزایش دهد و باعث پوکی زودرس استخوان گردد. اگر شکستگی استخوان روی دهد می‌تواند باعث دوری طولانی مدت بازیکن از تمرین و مسابقه شود. شکستگی استخوان در

بانوان ورزشکاری که بی‌نظمی قاعدگی دارند بیشتر رخ می‌دهد. ورزشکارانی که دچار فقدان قاعدگی شده‌اند 2 تا 4 برابر بیش از ورزشکاران با قاعدگی عادی در معرض شکستگی استخوان هستند. از دست دادن یک دوره قاعدگی طبیعی است اما اگر چند دوره قاعدگی از دست برود یا بی‌نظمی شدیدی در دوره‌های قاعدگی وجود داشته باشد، حتماً باید با پزشک متخصص در این باره مشورت نمود.

### نکات کلیدی در این مرحله:

- فهمیدن و درک فاکتورهایی که با آسیب‌های زانو مرتبط هستند.
- افزایش تمرینات قدرتی و تمرینات چند عضله‌ای و چند مفصلی که قدرت، تعادل، ثبات و حرکت پذیری را افزایش می‌دهند.<sup>1</sup>
- معرفی یا تقویت عادات‌های غذایی مثبت و تغذیه ورزشی در ارتباط با تمرینات و مسابقات؛ مراقب اختلالات هورمونی بودن، به ویژه سطح پایین استروژن.
- ارجاع دادن دخترانی که تا سن 16 سالگی قاعدگی آنها آغاز نشده است به پزشک متخصص.
- یادآوری مجدد ارتباط بین قاعدگی و انرژی دریافتی و سلامت استخوان‌ها از نظر جرم و املاح.

### نقش والدین

والدین باید به نظارت و ردگیری روند رشد فرزند خود ادامه دهند، بنابراین خواهند فهمید که انفجار رشدی در چه زمانی آغاز خواهد شد. همین‌طور که نوجوانان برای خود اهداف کوتاه مدت و بلند مدت تنظیم می‌کنند و گزینه‌های ورزشی مختلفی پیش رو دارند، ارتباط بین والدین و فرزندان باید افزایش یابد. والدین می‌توانند به فرزندان خود کمک کنند که انتخاب نمایند کدام ورزش را به طور تخصصی ادامه دهند (ولی نباید آنها را مجبور کنند)؛ و در هر صورت آنها را به طور کامل حمایت و تشویق کنند.

<sup>1</sup> Functional Training

والدین باید درباره فرآیند بلوغ با فرزندان خود صحبت کنند و به آنها اطلاعات لازم را بدهند، همینطور اگر فرزندشان دیر بالغ است، باید بیشتر او را مورد حمایت و تشویق قرار دهند تا از ورزش بیرون نیاید یا احساس عدم موفقیت یا عدم شایستگی نکند.

با تخصصی شدن بازیکنان در والیبال، و همینطور با افزایش میزان تمرینات و همینطور افزایش حساسیت و حجم درس نوجوانان، والدین باید به فرزندان خود در مدیریت زمان کمک کنند و همینطور نوجوانان باید از اتلاف وقت خود در شبکه‌های مجازی اجتماعی، مشاهده تلویزیون، بازی‌های رایانه‌ای و ... خودداری کنند؛ در ضمن بهتر است والدین اطلاعات خود را از والیبال و فرآیند رشد بازیکنان در آن افزایش دهند.

ارتباط بین والدین - مربی - بازیکن باید بر مبنای اعتماد و صداقت ادامه یابد و والدین باید مربی را باور داشته باشند و فقط در زمان ضروری مداخله کنند. والدین باید شور و شوق و پی‌گیری در ارتباط با فعالیت‌های تمرینی و مسابقه‌ای فرزند خود را ادامه دهند و با توجه به رشد سریع اندازه بدن نوجوانان در این مرحله، باید نسبت به تغییر وسایل، لباس‌ها و کفش‌های بازیکنان اقدام کنند. والدین باید بهترین تلاش خود را انجام دهند تا مطمئن شوند که فرزندان آنها استراحت و ریکاوری لازم را دارند و همینطور زندگی و ارتباطات اجتماعی، سالم و مناسبی داشته باشند. همینطور مراقب باشند که فرزندان آنها دچار بیش تمرینی نشوند، چرا که بدن‌های در حال رشد نسبت به مصدومیت حساس‌تر هستند. حرکات کششی در این مرحله بسیار مهم است، چرا که نرخ سریع رشد باعث کاهش انعطاف‌پذیری می‌شود. در سالهای بلوغ و نوجوانی، چهره نوجوانان دچار تغییراتی می‌شود و گاهی ممکن است نا زیبا و زمخت به نظر آیند و گاهی امکان دارد در بعضی فعالیت‌ها دست و پا چلفتی به نظر برسند؛ والدین باید فرزندان خود را درک نموده و همیشه از آنها حمایت کنند. در دوره رشد سریع همچنین ممکن است بعضی از مهارت‌های بازیکنان افت کند که ممکن است آنها را ناراحت کند. هم والدین و هم فرزندان باید درک کنند که این وضعیت طبیعی است؛ و نباید ناامید و دلسرد شوند. صدمات احساسی و اجتماعی دوران بلوغ می‌تواند ناامید کننده و ناراحت کننده باشد، بنابراین نوجوانان در سن بلوغ نیاز به آگاهی لازم از شرایط این دوران و حمایت والدین و اطرافیان دارند. به این شرایط نوسان سطح هورمونی را هم اضافه کنید که می‌تواند حساسیت و پریشانی را در نوجوان ایجاد کند. حمایت و درک والدین، کلید گذار موفقیت آمیز از این دوران است.



توسعه و پرورش عاطفی و احساسی می‌تواند برای دختران و پسران متفاوت باشد. والدین دختران باید مراقب خلق و خوی گوشه گیرانه باشند که می‌تواند منجر به افسردگی، اختلالات غذایی و خود انگاره ضعیف شود. حضور در فعالیت‌های ورزشی و بازی‌های تیمی مانند والیبال، می‌تواند خلق و خوی نوجوانان را بهتر کند، چرا که از نظر اجتماعی و عاطفی هم رشد می‌کنند، از نظر جسمانی اندامی بهتر خواهند داشت و این موارد اعتماد به نفس و روابط اجتماعی آنها را تقویت می‌کند.

### والدین نوجوانان در این مرحله باید موارد زیر را زیر نظر بگیرند:

- سطح آمادگی و تناسب جسمانی.
- اندام و مفاصل بدن و توسعه متقارن اندام‌ها.
- مهارت‌های اجتماعی.
- قابلیت‌های شناختی و ادراکی.
- عواطف، احساسات و رفتارها.
- قابلیت‌های جسمانی و تکنیکی.
- سطح آهن در بازیکنان دختر.
- توسعه و پرورش احساسی و عاطفی (دختران در معرض ریسک خلق و خوی گوشه گیرانه هستند که می‌تواند احتمال ابتلا به افسردگی، اختلالات غذایی و خود انگاره‌ی ضعیف را افزایش دهد).
- دوپینگ (بازیکنان باید درباره دوپینگ و عوارض آن در انتهای این مرحله به خوبی آموزش ببینند).
- اندازه گیری ابعاد بدن (برای شناسایی اوج سرعت افزایش قد).
- قاعدگی
- کار مدرسه و شرایط تحصیلی
- زندگی اجتماعی

### خلاصه‌ی مرحله شکل گیری

مرحله شکل‌گیری شاید مهمترین و چالشی‌ترین مرحله در پرورش بلند مدت بازیکنان باشد، چرا که نوجوانان در حال عبور از دوره بلوغ هستند. نوجوانان در این مرحله معمولاً روی یک ورزش یا نهایتاً دو ورزش تمرکز می‌کنند. مربیان باید ضمن اصلاح و عالی کردن تکنیک‌های پایه والیبال، تکنیک‌های جدید و تکنیک‌ها و مهارت‌های پست‌های تخصصی را نیز به آنها بیاموزند. سه دوره حساس و پرشتاب سازگاری به تمرینات در طول این مرحله قرار دارد: هوازی، سرعت، قدرت. دوره بهینه تمرین پذیری سرعت و هوازی با شروع اوج سرعت افزایش قد آغاز می‌شود، شروع سرعت افزایش وزن و افزایش جرم استخوان‌ها یک سال پس از اوج سرعت افزایش قد می‌باشد که همزمان می‌شود با بهترین زمان برای تمرینات قدرتی.

به خاطر اینکه بدن بازیکنان پس از شروع انفجار رشدی و در طول اوج سرعت افزایش قد مستعد آسیب دیدگی می‌باشد، نسبت تمرین به مسابقه (و تمرینات 6 به 6 و شبیه مسابقه) 70 به 30 پیشنهاد می‌شود. اندازه‌گیری و زیر نظر گرفتن اندام‌های بدن در این مرحله یک موضوع کلیدی و مهم می‌باشد. اگر مصدومیتی رخ داد، بازیابی توان و بهبودی کامل مصدومیت باید بر همه چیز اولویت داشته باشد. برای کمک به بازیکنان برای حفظ سلامتی و بهبود عملکرد ورزشی در طول این مرحله، باید الگوی بلوغ و تکامل آنها مورد توجه قرار گیرد و بازیکنان آموزش‌های لازم مرتبط با این مرحله را ببینند. اگرچه بدن آماده بهبود عملکردهای فیزیولوژیکی می‌باشد، تأکید روی عملکرد بازیکنان باید اولویت دوم باشد، اولویت اول همچنان باید روی آماده سازی کلی و عمومی بازیکنان قرار گیرد.

### لیست بایدهای مرحله‌ی شکل گیری

- 1- پس از شروع انفجار رشدی، تمرینات ظرفیت هوازی باید اولویت داشته باشند، و در عین حال میزان تمرینات مربوط به توسعه مهارت‌ها، سرعت، قدرت و انعطاف پذیری باید حفظ شده و یا بیشتر شوند.
- 2- تأکید روی تمرینات انعطاف‌پذیری؛ در طول رشد سریع استخوان‌ها، تاندون‌ها، لیگامنت‌ها و عضلات.

- 3- توجه به دوره پرشتاب سازگاری به تمرینات قدرتی برای دختران: اولین دوره بلافاصله پس از اوج سرعت افزایش قد قرار دارد، و دومین دوره با اولین قاعدگی شروع می‌شود. برای پسران، یک دوره وجود دارد، که 12 تا 18 ماه بعد از اوج سرعت افزایش قد شروع می‌شود.
- 4- توجه داشته باشید که هم تمرین پذیری قدرت و هم هوازی بستگی به سطح رشد و بلوغ بازیکنان دارد.
- 5- درک مفهوم و تأثیرات سن بیولوژیک و سن نسبی در انتخاب و پرورش استعدادها.
- 6- سازماندهی تمرین و انفرادی سازی آن، با در نظر رفتن اینکه آیا بازیکنان زود بالغ، دیر بالغ یا میانگین بالغ هستند.
- 7- درک این موضوع که بازیکنان برای موفقیت در مرحله بعد و ورود به دنیای والیبال پیشرفته و پیشرفت در آن، باید چه تکنیک‌های ویژه‌ای از والیبال را یاد بگیرند. تقویت تکنیک‌های پایه و آموزش تکنیک‌های جدید و تخصصی در طول تمرینات و استفاده از آنها در مسابقات.
- 8- شناسایی و آموزش تاکتیک‌ها و استراتژی‌های لازم برای رقابت و موفقیت در مرحله بعدی توسعه. استفاده از دامنه وسیعی از تاکتیک‌ها در طول تمرینات، بنابراین بازیکنان می‌توانند از آنها در طول مسابقه نیز بهره ببرند.
- 9- درک چالش‌های ذهنی و جسمانی مسابقه
- 10- بهینه‌سازی نسبت تمرین به مسابقه. مسابقات بیش از حد باعث از دست رفتن وقت ارزشمند تمرینات می‌شود. از سوی دیگر، عدم شرکت کافی در مسابقات رشد کامل تکنیکی، تاکتیکی و مهارت‌های تصمیم‌گیری را محدود می‌کند. تمرینات انفرادی و تمرینات شبیه بازی، دو بال برای اوج‌گیری بازیکنان هستند.
- 11- آغاز آموزش تکنیک‌های پیشرفته از قبیل: سرویس پرشی با سرعت بالا، دفاع با برداشتن گام آبشار، آبشار از پشت خط سه متر، دریافت سرویس از پهلوی، شیرجه بلند و یک دست.
- 12- استفاده از دوره بندی یگانه یا دوگانه تمرینات.
- 13- قراردادن بازیکنان در شرایط مسابقه با استفاده از مسابقات تمرینی، تمرینات شبیه مسابقه و مسابقات دوستانه.

14- مراحل یادگیری و شکل گیری، مهمترین مراحل برای آماده سازی بازیکنان در فرآیند پرورش بلند مدت آنها می باشد.

### مرحله پنجم: مرحله تخصصی شدن و تکامل

بازیکنان در این مرحله تعهد جدی برای دنبال کردن هدف خود دارند، معمولاً منابع خوبی هم از سوی خانواده‌ها جهت حمایت از فرزندان تخصصی می‌یابند. بازیکنان در این مرحله در یک پست ویژه تخصصی می‌شوند و باید در مهارت‌های تخصصی به تکامل برسند و مهارت‌های کاربردی و ضروری در والیبال مدرن را فرا گیرند و نحوه رقابت کردن را بیاموزند.

#### جنبه‌ها و ویژگی‌های مهم این مرحله:

- سن تقریبی شناسنامه ای 17 تا 21 سال برای پسران و 16 تا 20 سال برای دختران.
- حفظ و بهبود ظرفیت‌های جسمانی.
- توسعه و پرورش بیشتر مهارت‌های تکنیکی، تاکتیکی، و مهارت‌های بازی (بازیخوانی و تصمیم‌گیری).
- تخصصی شدن نهایی و تکامل در پست‌های مختلف.
- تمرینات ساختار یافته و پرفشار در همه جنبه‌های تمرینی و عملکردی (مربوط به بازی) همراه با شبیه سازی شرایط مختلف بازی.
- برنامه‌های سازمان یافته و منظم برای ریکاوری و بازیابی توان از دست رفته‌ی بازیکنان.
- توجه به حداکثر نمودن ظرفیت‌های جانبی و آموزش بازیکنان (یعنی، بازیکن دانش آموز والیبال بشود و اطلاعات و دانش مناسبی از والیبال داشته باشد).
- افزایش سطح انفرادی کردن برنامه‌های تمرینی.
- هدف‌گذاری در تمرین و تمرکز روی دستیابی به اهداف تمرین؛ با توجه به همه جنبه‌های عمومی رفتاری و تمرینی.

– استفاده از دوره‌بندی یگانه، دوگانه و سه گانه، تمرینات با توجه به تقویم سالیانه مسابقات.

\* تمرینات اختصاصی والیبال (تکنیکی، تاکتیکی، و آماده سازی جسمانی) تقریباً 9 تا 15 جلسه در هفته.

\* حرکت به سمت تمرکز روی تمریناتی که بیشتر شبیه بازی و مسابقه هستند: تقریباً 60٪ از زمان در اختیار باید صرف توسعه و پرورش مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی و بهبود سطح آمادگی جسمانی شود و 40٪ از زمان در اختیار نیز باید به مسابقه و تمرینات ویژه شبیه مسابقه اختصاص یابد. به تدریج که به انتهای این مرحله نزدیک می‌شویم میزان تمرینات تاکتیکی می‌تواند به تدریج به 50٪ تا 60٪ کل تمرینات افزایش یابد.

– تمرکز هم باید روی توسعه مهارت‌های مورد نیاز برای موفقیت در این مرحله و هم آموزش مهارت‌های پیشرفته برای موفقیت در مراحل بعدی توسعه باشد.

– مسابقات هدفمند: سازماندهی و شرکت در مسابقات سطح بالای شهری و استانی، مسابقات بین المللی؛ و در انتهای دوره: مسابقات قاره‌ای و جهانی.

مانند دیگر مراحل توسعه، حجم کلی تمرینات ساختار یافته دارای گستره وسیعی از تغییرات است که شاید به حدود 500 ساعت برسد (از 400 ساعت تمرین سالیانه در ابتدای دوره تا 900 ساعت تمرین سالیانه در انتهای دوره). میزان تمرینات باید به تدریج و با رعایت اصل انفرادی سازی تمرینات افزایش یابد. در این مرحله توسعه رفتار مناسب و پرورش مفهوم بازیکن 24 ساعته که تمرکز روی سبک مناسب زندگی بازیکنان را دارد، دارای اهمیت ویژه‌ای می‌شود، زیرا یکی از مراحل مهم در **نخبة سازی** می‌باشد.

## ویژگی‌های کلیدی تمرینی و عملکردی

### **پرورش مهارت‌ها**

در طول این مرحله باید در پرورش این چهار مهارت تعادل وجود داشته باشد: مهارت‌های حرکتی پایه، مهارت‌های تکنیکی پایه و تخصصی والیبال، مهارت‌های پیشرفته والیبال، استراتژی‌ها و تاکتیک‌های پایه و سپس پیشرفته‌تر. در این مرحله بازیکنان علاوه بر اصلاح مهارت‌های حرکتی پایه و تکنیک‌های خود، باید تکنیک‌های پیشرفته‌تر و اجرای آنها

در شرایط پرفشار بازی را بیاموزند و قدرت بازیخوانی و تصمیم‌گیری خود را افزایش دهند تا بتوانند با عملکرد بهتر و کسب پیروزی‌های بیشتر، اعتماد به نفس، وجهه و شخصیت، توجه رسانه‌ها و حتی پول بیشتری به دست آورند.

### نکته های کلیدی در پرورش مهارت‌ها در این مرحله:

- اصلاح و تکامل در اجرای مهارت‌ها (مهارت‌های پایه، تخصصی و پیشرفته)
- تمرین در شرایط پرفشار مسابقه و تمرینات با شدت بالا
- پرورش مهارت‌های انفرادی (مهارت‌هایی که متناسب با شرایط ویژه جسمانی و ساختار فکری هر بازیکن می‌باشد)؛ همینطور پرورش مهارت‌ها و نحوه اجرای آنها با توجه به ویژگی‌های فردی.
- افزایش آگاهی تاکتیکی
- افزایش سطح عملکرد و حضور در مسابقات سطح بالاتر.
- تمرینات قدرتی سازگاری آناتومیکی، با هدف آماده شدن برای تمرینات قدرت بیشینه.

### آماده سازی ذهنی و روانی

در مراحل قبلی، بازیکنان مهارت‌های ذهنی و روانی پایه را در خود ایجاد کردند که به آنها کمک می‌کرد تا در مسابقات منطقه‌ای و ملی عملکرد خوبی داشته باشند، اکنون با افزایش سطح و فشار مسابقات باید در این مهارت‌ها به عملکرد بهتری دست یابند. تمام آنچه که بازیکنان در مرحله‌ی شکل‌گیری به دست آوردند، اکنون باید با جزئیات بیشتر اجرا کنند و به طور ویژه تر در شرایط مسابقه به اجرا بگذارند. نکته مهم در بهبود این مهارت‌ها آن است که بازیکنان خود آگاهی خود را افزایش دهند که با ثبت و نوشتن نحوه‌ی استفاده از این مهارت‌های ذهنی و روانی در تمرین و مسابقه به دست می‌آید و به طور پیشرونده و مستمر کامل و عالی می‌شود.

هدف این مرحله پرورش ثبات در عملکرد بازیکنان با استفاده از مهارت‌های ذهنی‌ای که تاکنون توسعه یافته‌اند می‌باشد. بازیکنان باید با کمک مربیان و بازخورد آنها، روالی را برای آماده‌سازی ذهنی خود برای مسابقه پرورش دهند. این روال باید تمرکز دوباره را نیز برای زمانی که این روال برهم می‌ریزد شامل شود؛ مانند زمانی که تأخیر در بازی ایجاد می‌شود،

وسایل یا تجهیزات مشکل پیدا می‌کنند، عملکرد اولیه بازیکن یا تیم ضعیف است یا ... . اکنون بازیکنان با ثبت و نوشتن حالات ذهنی و روانی و احساسات خود قبل از مسابقه، می‌توانند روال آماده‌سازی ذهنی و روانی خود را اصلاح کنند و شناسایی نمایند که در چه حالت ذهنی و روانی ای بهترین عملکرد را داشته‌اند و همیشه سعی کنند تا این حالت ذهنی و روانی را در خود ایجاد نمایند.

در این مرحله فاکتورهای بیشتری ممکن است روی عملکرد بازیکنان در تمرین و مسابقه تأثیر بگذارد. جت لگ (تأثیر منفی پروازهای طولانی با هواپیما روی عملکرد بازیکنان)، مسافرت، زندگی در شرایط متفاوت، تغییر ساعت خواب، غذای متفاوت و عواملی از این دست می‌تواند منجر به این شود که بازیکن در بهترین شرایط عملکردی خود قرار نداشته باشد که بیشتر به دلیل فشار ذهنی و روانی است. ثبات عملکرد و ایجاد قدرت ذهنی اهداف مهم این مرحله هستند. این کار را می‌توان با بهره‌گیری از تمرینات با کیفیت بالا که شامل شبیه‌سازی شرایط متنوع و رقابت تحت آن شرایط می‌باشد، ایجاد نمود؛ تا هم درک بهتری از شرایط به وجود آید و هم با ثبت نحوه عملکرد، برای بهبود شرایط عملکردی تیم و بازیکنان، تمرینات را بهتر برنامه‌ریزی و سازماندهی نمود.

### نکات کلیدی این مرحله:

- 1- اصلاح و بهبود مهارت‌های ذهنی و روانی پایه
- 2- ردگیری عملکرد شخصی و ثبت حالات ذهنی و روانی
- 3- ایجاد و پرورش ثبات در عملکرد و قدرت ذهنی
- 4- پرورش و استفاده از تکنیک‌های ذهنی و روانی فردی و شخصی

### ریکاوری و بازیابی توان

برای زیر نظر گرفتن ریکاوری، بازیکنان باید در این مرحله یک روال ارزیابی و نظارت روزمره داشته باشند، اگرچه بسیاری از بازیکنان انفجار رشدی خود را به پایان رسانده‌اند، اندازه عضلات و قدرت بازیکنان به افزایش خود ادامه می‌دهد.

بسیاری از روال‌های ریکاوری اکنون باید در برنامه‌ریزی تمرینات بازیکنان گنجانده شوند و متناسب با شدت و فشردگی تمرینات و مسابقات و محیط تنظیم و تعدیل شوند. این کار

باعث می‌شود تا بازیکنان بتوانند خستگی سفر و سازگاری با شرایط مختلف آب و هوایی را به خوبی مدیریت کنند. یوگا و مدیتیشن می‌تواند راهبرد مناسبی برای ریکاوری باشد، و ماساژ هم می‌تواند به دوبار در هفته افزایش یابد؛ جکوزی و استفاده از حوضچه آب سرد ( 30 تا 60 ثانیه) هم هفته ای یک بار در برنامه ریکاوری قرار گیرد. در طول این مرحله و همینطور مرحله بعد، برنامه ریکاوری باید متنوع باشد تا از تکراری شدن اجتناب شود.

### نکات کلیدی مربوط به این مرحله:

- دوره بندی و برنامه‌ریزی روال‌های اصلی ریکاوری در درون برنامه تمرینی بازیکن.
- مدیریت اثر بخش میزان خستگی بازیکنان و بهینه‌سازی روش‌های ریکاوری، با استفاده از یوگا، مدیتیشن، و دو بار ماساژ در هفته.

### شخصیت

یکی از اهداف این مرحله یادگیری چگونه رقابت کردن به منظور تکامل و تعالی می‌باشد. در این راستا یک بخش مهم این است که بازیکنان بیاموزند چگونه مانند ورزشکاری که تجربه حضور در رقابت‌های مختلف ورزشی را دارد رفتار کنند. نوجوانان و جوانانی که در این مرحله در حال رشد و تکامل هستند، دارای ارزش‌های تعریف شده‌تری می‌باشند ولی هنوز دارای شخصیت و عقایدی انعطاف‌پذیر و قابل تغییر هستند. اکنون زمانی است که به تدریج ایجاد ثبات در احساسات و عواطف و کنترل آنها؛ و استقلال در زندگی (مثلاً استقلال اقتصادی و مالی) به عنوان یک مشخصه برای بلوغ و تکامل و ورود به دوره‌ی بزرگسالی قلمداد می‌گردد.

ممکن است در این دوره تضاد در ارزش‌ها و اصول اخلاقی رخ دهد، که می‌تواند بین ارزش‌های فردی و ارزش‌های درون جامعه‌ی ورزش باشد. بازیکنان ممکن است با مشاهده یا تعامل با مربیان، هم تیمی‌ها، حریفان و دیگر افراد مشغول در سیستم والیبال و ورزش، باورها و ارزش‌های خود را مورد سؤال قرار دهند و در عین حال به دنبال ارزش‌ها و عقاید و دیدگاه‌هایی باشند که در دستیابی به اهداف به آنها بیشترین کمک را می‌کند.

مرحله تخصصی شدن، تکامل و یادگیری رقابت کردن؛ اهمیت ویژه‌ای دارد، چرا که ممکن است آخرین شانس برای مربیان باشد تا قدرت ذهنی و نگرش رشد (یا نگرش رشد



یافته) را در بازیکنان ایجاد نمایند و اطمینان حاصل کنند که بازیکنان در برابر وسوسه‌ی انجام رفتارها و اعمال غیر اخلاقی مقاوم هستند. روحیه رقابت و جنگندگی ارزش و نگرشی است که باید در این مرحله تقویت شود. در حقیقت روحیه رقابت باید از قبل پایه‌ی قوی‌ای داشته باشد، چرا که مرحله‌ی قبل درباره تقویت نظم، تعهد، و بازی جوانمردانه بود که اجزای ضروری و اصلی رقابت هستند. نکته کلیدی در این مرحله آن است که مطمئن شویم بازیکنان نگرش برنده شدن به هر قیمتی را نداشته باشند. در نتیجه بازیکنان باید درک کنند که جنبه‌های مختلف مسئولیت و تعهد آنها نسبت به والیبال و نسبت به جامعه افزایش یافته است (رفتار مناسب با داوران، تماشاگران و مربیان و بازیکنان حریف، کنترل دوپینگ، رفتارهای اجتماعی و ...؛ احترام به خود، یعنی رعایت همه‌ی این موارد حتی زمانی که هیچ کس آنها را رعایت نمی‌کند):

- رقابت در محیط رقابتی سالم
- پرهیز از رفتارهای غیر اخلاقی
- تفکر و پرسشگری درباره ارزش‌ها و نگرش‌ها
- ایجاد سبک زندگی متعادل و سالم ورزشی
- یادگیری بیشتر درباره مسئولیت‌های افزایش یافته‌ی بازیکنان در زمین‌های مختلف

## بانوان

برای دوری از مصدومیت، بانوان والیبالیست در این مرحله کماکان باید تمرکز خود را روی اجرای درست جا به جایی‌ها و حرکات مربوط به پایین تنه و شانه‌ها نگه دارند. هرگونه مصدومیتی باید به سرعت و با دقت مورد توجه و رسیدگی قرار گیرد تا بازیکن سلامت کامل خود را باز یابد؛ در این بین نقش متخصصان فیزیوتراپی و پزشکی ورزشی اهمیت زیادی دارد، که باید تمرینات پیشگیرانه و اصلاحی و همینطور تمرینات مربوط به باز پروری بازیکنان را طراحی و اجرا نمایند.

عادات‌های تغذیه‌ای مثبت و تغذیه مناسب ورزشی قبل، حین و بعد از تمرین باید استوارتر شده و در صورت نیاز آموزش داده شوند. بعضی از بانوان ممکن است اختلالات غذایی در این مرحله داشته باشند یا در مراحل قبل به آن دچار شده باشند، برای این دسته

از بازیکنان، آموزش مجدد عادت‌های غذایی و نظارت و کنترل غذاهای مورد استفاده آنها مهم و حیاتی است. باید ارتباط بین انرژی دریافتی، کارکرد قاعدگی، و سلامت استخوان‌ها از نظر املاح و مواد معدنی به بازیکنان آموزش داده شود. مانند مرحله قبل، از دست دادن یک سیکل قاعدگی طبیعی است، اما اگر چند دوره از دست رفت، باید به یک متخصص مراجعه نمود تا تشخیص دهد که دلایل این نامنظمی چیست؟

### نکات کلیدی این مرحله:

- تأکید روی اجرای مناسب تکنیک‌ها و رسیدگی کامل به مصدومیت‌ها با بهره‌گیری از گروه پزشکی متخصص و ماهر.
- آموزش درباره عادت‌های مثبت تغذیه‌ای و نظارت بر عادت‌های غذایی.
- رسیدگی به اختلالات قاعدگی با مراجعه به پزشک متخصص.

### مسابقات

در این مرحله بازیکنان در مسابقات ملی حضور فعال دارند و در تلاش هستند تا سطح عملکرد خود را ارتقا دهند. حضور در مسابقات متعدد و در برابر حریفان مختلف به بازیکنان کمک می‌کند تا آماده‌سازی تاکتیکی و استراتژیکی برای مسابقه را به خوبی بیاموزند و تجربه اندوزی کنند. بعضی بازیکنان ممکن است حضور در مسابقات و تورنمنت‌های بین‌المللی را تجربه کنند و همین‌طور خواهند آموخت که چگونه در تیم‌های منتخب و مختلف، زیر نظر مربیان استانی یا ملی تمرین کنند. تعداد (حجم) و سطح (شدت) مسابقات باید افزایش یابد، همین‌طور توقعات در کسب نتایج دلخواه بالاتر می‌رود و بازیکنان مربیان تمرکز بیشتری روی تاکتیک و استراتژی خواهند داشت. حضور در مسابقات و تورنمنت‌های مختلف و انجام تمرین‌های گروهی و 6 به 6 در توسعه مهارت‌های تصمیم‌گیری، بازیخوانی و انعطاف‌پذیری تاکتیکی بازیکنان نقش بالایی ایفا می‌کند. حضور در رقابت‌های نزدیک و پرفشار با حفظ تأکید و تمرکز روی یادگیری، می‌تواند کمک شایانی به توسعه و ارتقاء سطح فنی بازیکنان نماید، ضمن اینکه با دوره‌بندی مناسب تمرینات باید برنامه‌ریزی نمود تا بازیکنان در طول مسابقات در اوج عملکرد خود باشند.

تمرکز خوب روی نسبت تمرین به مسابقه یک ضرورت است. برای کسب بهترین نتیجه بلند مدت بهتر است که به طور عمومی 60٪ از زمان تمرین به تمرینات انفرادی (آماده سازی جسمانی، تمرینات تکنیکی انفرادی یا در گروه های کوچک) اختصاص یابد و 40٪ زمان تمرین به مسابقه و تمرینات 6 به 6 و گروهی اختصاص یابد. که به تدریج و با نزدیک شدن به انتهای این مرحله، میزان تمرینات تاکتیکی می تواند به 50٪ تا 60٪ کل تمرینات افزایش یابد. در همه ی انواع تمرینات، تعداد تکرار بالا کلید موفقیت است.

### نکات کلیدی در این مرحله:

- نسبت تمرین به مسابقه با حداکثر 60٪ تمرین (انفرادی) و حداقل 40٪ مسابقه (یا تمرین 6 به 6) در ابتدای این مرحله آغاز می شود و در انتهای دوره این نسبت برعکس می شود.

- بهینه سازی محیط تمرین و مسابقه متناسب با هدف پرورش بازیکنان در سطوح بالای بین المللی، با بهره گیری از مربیان، امکانات و سازماندهی در سطح بالای جهانی.

### نقش والدین

معمولاً در طول این مرحله، والدین تعهد زیادی به موفقیت فرزندان خود دارند، با این حال باید کمک کنند تا فرزندان شان به طور مستقل برنامه ریزی و عمل کنند، و به آنها کمک نمایند تا زمان خود را بهتر مدیریت کنند، چرا که آنها هم در تحصیلات و هم در ورزش خود نیازمند صرف وقت و انرژی زیادی هستند؛ بنابراین شاید حتی وقت زیادی برای شرکت در خیلی از مهمانی های فامیلی یا مراسم ها را نداشته باشند.

والدین باید در حد توان خود از فرزندان شان حمایت مالی کنند چرا که ممکن است در مواردی به کفش های حرفه ای ورزشی، زانو بند، تجهیزات تمرینی مانند کشش، مکمل های غذایی ورزشی، شرکت منظم در تمرینات با وزنه و ... نیاز داشته باشند. همین طور این حمایت باید در موارد تحصیلی نیز صورت گیرد، چرا که این دوره، دوره ی حساسی برای قبولی در دانشگاه و ادامه تحصیل در رشته و شهر دلخواه و مناسب می باشد.

### موارد کلیدی مربوط به این مرحله:

- دادن استقلال بیشتر در برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری به فرزندان با حفظ نقش راهنما.
- درک این موضوع که پویایی و حمایت گر بودن خانواده نقش زیادی در تعالی فرزندان دارد.
- درک این که حضور در ورزش حرفه‌ای بسیار وقت گیر است و فرزند آنها عملاً وقت زیادی برای حضور در بسیاری از مهمانی‌ها و مراسم های خانوادگی را ندارد.
- حمایت مالی از فرزند خود.
- کمک به فرزندان در این مرحله‌ی سرشار از استرس و پرفشار تحصیلی و ورزشی.

### خلاصه:

مرحله‌ی تخصصی شدن، تکامل و یادگیری رقابت کردن، تماماً درباره بهینه‌سازی برنامه‌های آماده‌سازی تکنیکی، تاکتیکی، جسمانی و ذهنی می‌باشد. موارد مهم در این مرحله ادامه یادگیری، بهبود عملکرد، تمرین کردن و اجرای موارد تمرین شده در طول مسابقات می‌باشد. به دلیل فاکتورهای متعدد فیزیولوژیکی و مرتبط با عملکرد ورزشی که بر این دوره تأثیر می‌گذارند، بازه‌ی زمانی این مرحله وسیع و با پایان باز می‌باشد، زیرا تا زمانی که بازیکن به سطح بالای بین المللی نرسیده است، هنوز در این مرحله قرار دارد. سطح بلوغ نقش زیادی در تعیین برنامه تمرین و دوره بندی در این مرحله بازی می‌کند. موضوع بسیار مهم و ضروری در این مرحله توجه به نوجوانان دیر بالغ است که باید برنامه‌ریزی ویژه‌ای برای آنها صورت گیرد و حمایت شوند تا در والیبال سطح بالا باقی بمانند، این موضوع نکته‌ای مهم در بیشینه کردن قابلیت‌های بازیکنان می‌باشد.

### لیست بایدهای مرحله تخصصی شدن و تکامل و یادگیری رقابت

- به بازیکنان بیاموزید تا تحت هر شرایطی یا در هر محیطی به رقابت بپردازند.
- آماده‌سازی برنامه تمرین برای کل سال که شامل تمرینات با شدت بالا، تمرین‌های پست تخصصی و حضور در مسابقات مختلف استانی و ملی می‌باشد.

- به بازیکن (بازیکنی که اکنون در اجرای تکنیک‌های پایه و تخصصی مهارت خوبی دارد) آموزش دهید تا این تکنیک‌ها و مهارت‌ها را در شرایط مختلف رقابتی در طول تمرینات و مسابقات به خوبی و با ثبات انجام دهند.
- تأکید روی بهینه‌سازی برنامه‌های آماده‌سازی بازیکنان به وسیله مدل‌سازی تمرینات با بهره‌گیری از آنچه که در طول مسابقات رخ می‌دهد.
- بهینه کردن تمام برنامه‌های تمرین، مسابقه و ریکاوری و اجرای آنها با بهترین شکل ممکن. بهره‌گیری از مربیان سطح بالا و امکانات مناسب.
- طراحی برنامه‌های آماده‌سازی ذهنی، جسمی، تکنیکی و تاکتیکی برای هر بازیکن با توجه به نقاط قوت و ضعف او ( انفرادی‌سازی تمرینات).
- کمک به بازیکنان برای تخصصی شدن کامل.
- استفاده از دوره‌بندی یگانه (یک اوج عملکرد) دوگانه (دو اوج عملکرد) و یا سه‌گانه (با سه اوج عملکرد)، با توجه به تقویم مسابقات داخلی و بین‌المللی.
- برنامه ریزی چهارساله برای پرورش بازیکنان.
- ایجاد، نظارت و بهینه‌سازی کاهش حجم تمرین<sup>1</sup> قبل از اوج عملکرد.
- نظارت و بهینه‌سازی ظرفیت‌های جانبی بازیکنان (ظرفیت جانبی مربوط می‌شود به دانش و تجربه بازیکن درباره گرم کردن، سرد کردن، حرکات کششی، تغذیه، آب رسانی به بدن، استراحت، ریکاوری، بازیابی توان، آماده‌سازی ذهنی، کاهش فشار تمرین، رساندن بدن به اوج و بازسازی بدن). هر چقدر دانش بازیکنان راجع به این فاکتورهای تمرینی و عملکردی افزایش یابد، آنها بیشتر می‌توانند سطح تمرینی و عملکردی خود را تقویت کنند. زمانی که بازیکنان به اوج پتانسیل ژنتیکی خود دست یابند، از نظر فیزیولوژیکی دیگر نمی‌توانند بیشتر پیشرفت کنند، در این حالت می‌توان با بهره‌گیری از ظرفیت‌های جانبی و تقویت آنها سطح عملکرد را بهبود بخشید ( خود مربیگری و خودسازمان دهنده بودن).

---

<sup>1</sup> Tapering

- رسیدن تدریجی به نسبت 40٪ تمرین انفرادی و 60٪ مسابقه (و تمرینات شبیه مسابقه). اختصاص 40٪ زمان تمرین به پرورش مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی انفرادی و اختصاص 60٪ زمان تمرین به مسابقه و تمرینات 6 به 6 و شبیه بازی.

### مرحله ششم: مرحله اوج عملکرد و قهرمانی

مرحله اوج عملکرد و قهرمانی دارای دو بخش می‌باشد: بخش اول، اوج عملکرد و تلاش برای قهرمانی است که به یادگیری و کسب تجربه بازیکنان برای نمایش اوج عملکرد و یادگیری چگونه برنده شدن در برابر حریفان سطح بالای قاره‌ای و جهانی می‌پردازد و اینکه بازیکنان در محیط پرچالش ورزش پیشرفته چگونه عمل کنند، و بخش دوم بهره‌گیری از این تجربه‌ها در کسب عناوین مهم جهانی و تداوم این قهرمانی‌ها می‌باشد.

این مرحله (که مخصوص بازیکنان سطح بالا است و شاید بسیاری از بازیکنان به این مرحله نرسند) شامل تمرینات تخصصی با شدت بالا، برنامه‌ریزی با ساختار منظم و یکپارچه سازی یک ساله و یا چند ساله‌ی برنامه‌ها می‌باشد. در طول این مرحله (که کسب عناوین قهرمانی در جهان و تداوم این قهرمانی‌ها در آن وجود دارد) تمرینات آماده سازی در بالاترین و تخصصی‌ترین حد خود به اجرا درمی‌آید و بازیکن باید بهترین عملکرد خود را به نمایش بگذارد. آماده‌سازی جسمانی، تکنیکی و تاکتیکی (که شامل مهارت‌های تصمیم‌گیری نیز می‌شود)، آماده‌سازی ذهنی-روانی و بهینه سازی ظرفیت‌های شخصی و سبک زندگی در کامل‌ترین و حرفه‌ای‌ترین حالت ممکن انجام می‌شود. یک تیم کامل از متخصص‌های ورزشی باید به طور کامل در کادر فنی و گروه برنامه ریزی و دوره‌بندی تمرین‌ها حضور داشته باشند. پرورش بازیکنان در سطح جهانی، نیازمند مربیان، امکانات، برنامه‌ریزی، سازماندهی و اجرا در سطح جهانی می‌باشد.

### موارد بنیادین در مرحله اوج عملکرد و قهرمانی

- سن شناسنامه ای تقریبی برای ورود به این مرحله، برای مردان تقریباً 21 سال، برای دختران تقریباً 20 سال. ولی علاوه بر سن شناسنامه‌ای، سطح عملکردی عاملی مهم و تعیین کننده برای ورود به این مرحله می‌باشد.

- حفظ و بهبود ظرفیت‌های جسمانی و بهینه‌سازی و به اوج‌رسانی آمادگی جسمانی.
- پرورش و به اوج رسانی مهارت‌های تکنیکی، تاکتیکی و تاکتیک انفرادی (مهارت‌های مربوط به بازیخوانی و تصمیم‌گیری در طول بازی).
- شبیه‌سازی هم‌ی شرایط بازی در طول تمرینات و انجام تمرینات شبیه بازی با تکرار و شدت بالا.
- توجه ویژه به برنامه‌های منظم ریکاوری و بازیابی توان؛ به عنوان بخش مهمی از فرآیند آماده‌سازی و رسیدن به اوج عملکرد.
- توجه ویژه به پیشینه کردن ظرفیت‌های جانبی و آموزش بازیکنان (بازیکنان، دانش آموز یا دانشجوی والیبال باشند).
- افزایش مداوم انفرادی سازی برنامه‌های تمرینی.
- رسیدن به اوج عملکرد با تمرکز روی همه رفتارها و برنامه‌ها.
- دوره بندی دو یا سه گانه (دو یا سه اوج عملکرد) با هدف قراردادن مهمترین تورنمنت برای رسیدن به بالاترین اوج عملکرد در آن دوره از مسابقات.
- تمرینات آماده‌سازی با 9 تا 15 جلسه تمرینی در هفته (شامل تمرینات آماده‌سازی جسمانی، تکنیکی و تاکتیکی).
- در ابتدای دوره 60٪ کل زمان تمرینات به تمرینات گروهی و شبیه‌بازی و مسابقه اختصاص می‌یابد و به تدریج این میزان به 75٪ زمان تمرینات افزایش می‌یابد.
- حضور در تعداد کافی از مسابقات و تورنمنت‌های سطح بالا برای افزایش تجربه و مهارت‌های بازی.

توجه به جزئیات و ویژگی‌ها و شرایط هر بازیکن، در برنامه‌ریزی تمرینات و سازماندهی مسابقات در این مرحله از اهمیت بالایی برخوردار است. آماده‌سازی بازیکنان و رساندن آنها به اوج عملکرد نیازمند تمرکز مداوم روی هدف و برنامه‌ریزی دقیق و ارزیابی مداوم برنامه‌ها می باشد، هرگونه کوتاهی و غفلت در آنالیز شرایط و هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی و سازماندهی، اجرا و کنترل و ارزیابی مداوم فرآیند آماده‌سازی منجر به خطا در رسیدن به اوج عملکرد می‌شود (خطا در آماده سازی تیم و بازیکنان، یعنی آماده کردن بازیکنان و تیم برای

شکست). استفاده از تیم پشتیبان با سطح دانش و تجربه مناسب در برنامه ریزی تیم برای رسیدن به اوج عملکرد امری مهم و ضروری است (پزشکی - ورزشی، علوم ورزشی، آنالیز عملکرد، فن آوری و ...).

در نهایت، موفقیت بازیکنان در این مرحله تأثیر زیادی از اجزای برنامه تمرینی می‌پذیرد. برای برنامه ریزی کارآمد و اثر بخش نیاز به آگاهی دقیق از ویژگی‌ها و نقاط قوت و ضعف هر یک از بازیکنان (جسمی، ذهنی، تکنیکی و تاکتیکی) و همین طور واکنش آنها به محرک‌های تمرینی و محیطی می‌باشد.

برای برنامه ریزی و کنترل و ردگیری بهتر شرایط بازیکنان در مراحل مختلف، اطلاعات مربوط به بازیکنان و همین طور برنامه‌ریزی تمرین‌ها در مراحل مختلف رشد بازیکنان باید ثبت و بایگانی شوند تا در آماده‌سازی و برنامه‌ریزی انفرادی برای هر بازیکن که امری دشوار و پیچیده است مورد استفاده قرار گیرند؛ البته در این بین تعهد مسئولین، مربیان و بازیکنان به بهبود مستمر عملکرد، از ویژگی‌های مهم در این مرحله حساس و تعیین کننده می‌باشد.

### ویژگی‌های کلیدی تمرینی و عملکردی

این مرحله، مرحله‌ای است که بازیکنان نخبه و مستعد باید تمرینات شدیدی را که مناسب برای موفقیت در سطح بین‌المللی است دنبال کنند؛ بنابراین پرورش بازیکنان در سطح جهانی نیازمند روش‌های تمرینی، تجهیزات، تسهیلات، مربیان و از همه مهم‌تر نگرش و طرز فکری در سطح جهانی می‌باشد.

### **پرورش مهارت‌ها**

در این مرحله، پرورش تاکتیک‌های انفرادی (مهارت تشخیص و بازیخوانی و تصمیم‌گیری در طول بازی و در شرایط مختلف) در اولویت قرار می‌گیرد. در عین حال دیگر مهارت‌های حرکتی پایه، مهارت‌های تخصصی والیبال و بازی در ساختار استراتژیکی تیم نیز باید در طول تمرین و مسابقه به طور عمومی پرورش یابند. بازیکنان اکنون نقاط قوت و



ضعف حریفان خود را می‌دانند و در عین حال برای برنده شدن و کسب مقام رقابت می‌کنند. بازیکنان اکنون در اجرای مهارت‌ها به سطح عالی رسیده‌اند و با توجه و متناسب با شرایط فیزیولوژیکی و ذهنی و فکری خود، آنها را به شکلی ویژه و خاص اجرا می‌کنند به طوری که به آنها کمک می‌کند تا در شرایط پرفشار و سریع بازی به رقابت بهتر پرداخته و برنده شوند. یک جمله‌ی رایج در بین مربیان سطح بالا این است که در این مرحله، عملکرد و میزان پیشرفت بازیکنان، 90٪ متأثر از عملکرد ذهنی، سبک زندگی و شخصیت آنهاست. بازیکنان باید در اوج آمادگی جسمانی و تکنیکی قرار گیرند و از انعطاف پذیری تاکتیکی بالایی برای واکنش نشان دادن به شرایط مختلف بازی برخوردار باشند. تجربه‌ی تلاش برای اجرای بهترین عملکرد در شرایط پرفشار و پر استرس مسابقه، و رقابت برای برنده شدن، بازیکنان را قادر می‌سازد تا محدودیت‌های خود را به چالش بکشند و رشد کنند تا به بالاترین سطح جهانی برسند.

### نکات کلیدی این مرحله:

- پرورش مهارت‌های کاربردی برای بازی در سطح جهانی.
- پیشینه کردن برنامه‌های آماده سازی جسمانی.
- پیشینه کردن برنامه‌های دوره‌بندی تمرینات برای رسیدن به اوج عملکرد.

### آماده سازی ذهنی و روانی

در این مرحله تمام مهارت‌های ذهنی و روانی باید به بهترین شکل به اجرا درآیند و بازیکن با بهره‌گیری از آنها بهترین عملکرد را در مسابقات بین‌المللی و لیگ‌های حرفه‌ای داشته باشد. با توجه به سطح عملکرد، فشارهای جدیدی به وجود می‌آید؛ در این مرحله پیروزی و برنده شدن با زندگی بازیکنان ارتباط بیشتری دارد، چرا که بازیکنان اغلب با توجه به عملکردی که دارند درآمد کسب می‌کنند. این موضوع باعث ایجاد استرس ذهنی می‌شود چرا که بازیکنان باید تلاش مداومی برای حفظ خود در بالاترین سطح ملی و بین‌المللی داشته باشند. هرگونه ضعف در آمادگی ذهنی و روانی بازیکنان باید مورد ارزیابی و اصلاح قرار گیرد تا به ثبات عملکرد آنها در مسابقات سطح بالا و حرفه‌ای کمک کند. این فشارهای ذهنی و روانی همه‌ی مهارت‌های ذهنی و روانی پرورش یافته تا آن زمان را به

چالش کشیده و ارزیابی می‌کند؛ نگرش رشد یافته، تمرکز روی هدف و قدرت سرسختی ذهنی موارد مهم این مرحله هستند.

### نکات کلیدی مربوط به آماده سازی ذهنی و روانی در این مرحله:

- بازیکن از نظر ذهنی آماده باشد تا در هر شرایطی بهترین عملکرد خود را به اجرا بگذارد؛ سرسختی و قدرت ذهنی.
- پذیرش استرس عملکرد و رقابت که مرتبط با شرایط زندگی می‌باشد؛ نگرش رشد یافته و خوش‌بینی.

### ریکاوری

بازیکنان در این مرحله بیشتر سفر می‌کنند و در مواردی مربیان آنها تغییر می‌کنند؛ به همین دلیل مربیان باید به سرعت اطلاعات جامع و کاملی از بازیکنان جدید خود به دست آورند و برنامه تمرین، مسابقه و استراحت را با توجه به ویژگی‌های فردی بازیکنان طراحی کنند؛ ایجاد بانک اطلاعاتی برای ویژگی‌های هر بازیکن می‌تواند بسیار کاربردی باشد. بازیکنان باید روش‌های اثر بخش و مناسب ریکاوری برای خودشان را یافته، و آنها را به طور مداوم مورد استفاده قرار دهند، و از آزمودن روش‌های جدید ریکاوری در مسابقات مهم خودداری کنند.

از موارد مهم و تعیین کننده که باید در این مرحله مورد توجه ویژه قرار گیرد، تداوم و تکامل انجام تمرینات پیشگیری کننده از مصدومیت می‌باشد که باید همه روزه مورد استفاده قرار گیرند تا طول عمر ورزش حرفه‌ای بازیکنان طولانی‌تر شود و با حداقل مصدومیت، دوران ورزشی خود را سپری کنند.

### نکات مهم در مورد ریکاوری در این مرحله:

- با توجه به امکان تغییر مربیان، توجه ویژه به شرایط انفرادی هر یک از بازیکنان.
- دوره بندی مناسب تمرینات و استفاده از روش‌های مناسب ریکاوری و بازیابی توان، با توجه به برنامه مسابقات.
- پرهیز از آزمودن روش‌های جدید ریکاوری در مسابقات مهم.
- تداوم و تکامل تمرینات پیشگیرانه.

### شخصیت

این مرحله، مرحله‌ی دستیابی به هدف و به نتیجه رسیدن است. جوانانی که تمام مهارت‌ها و ظرفیت‌هایی را که در مراحل قبل یاد گرفته‌اند، اکنون آنها را به کار می‌برند، تا به اوج عملکرد خود دست یافته و بتوانند مقام‌های ملی و بین‌المللی کسب کنند. اکنون زمان اجرا و کوشش برای تعالی است، تعالی‌ای که به کسب سکوهای جهانی منتهی می‌شود. به منظور ادامه‌ی عملکرد بر مبنای ارزش‌های قبلی (شادابی، نظم، احترام، انصاف و بازی جوانمردانه، اراده، مسئولیت‌پذیری، رقابت) بازیکنان اکنون باید روی ترکیب اجرای عالی عملکرد و سلامتی برای بیشینه کردن پتانسیل خود تمرکز کنند.

اصول و ارزش‌های بازیکنان در این مرحله تحکیم می‌یابد و فقط در نتیجه‌ی تجربه تغییر خواهند یافت. بازیکنان در محافظت از حق و حقوق خود درک بهتری از قوانین سیستم حاکم بر ورزش کشور و جهان خواهند داشت. بازیکنان در اجرای بهتر قوانین و سیستم حاکم بر ورزش بهتر است همواره از خود این سئوالات را بپرسند که آیا به حق و حقوق دیگران احترام می‌گذارند یا خیر؟ آیا کمک می‌کنند که سیستم ورزش عملکرد سالم و عادلانه‌ای داشته باشد؟ آیا به بهبود وجهه‌ی والیبالیست‌ها در کشور و در جهان کمک می‌کنند؟ و... آنها اکنون درک می‌کنند که آنها مسئول حفظ سلامتی خود، کیفیت عملکرد در مسابقه، و همین‌طور دستیابی به اهداف هستند. و نکته‌ی کلیدی در این میان آن است که روی چیزهایی که تحت کنترل شان است تمرکز کنند؛ سخت‌کوشی هوشمندانه و خوش‌بینی و خوش‌قلبی. آنها نیاز دارند تا عادت‌های سالمی را در غذا خوردن، خواب و حفظ تعادل عاطفی به دست آورند.

اکنون برنده بودن به طور بدیهی با نتیجه بازی تعیین می‌شود، و وسوسه‌ی استفاده از میان‌برها یا روش‌های غیر اخلاقی برای برنده شدن هنوز وجود دارد، چرا که بازیکنان قدرت شهرت، شکوه و قهرمانی را درک می‌کنند. بازیکنان نخبه نیاز دارند که به آنها یادآوری شود که اهمیت احترام به ارزش‌ها و اصول خود و آنهایی را که در راه رسیدن به این جایگاه به آنها کمک کرده‌اند؛ فراموش نکنند. رفتارهای غیر اخلاقی نه تنها به حسن شهرت بازیکن و زندگی او لطمه می‌زند؛ بلکه ممکن است به مربیان، هم تیمی‌ها، خانواده و دوستان آنها نیز آسیب برساند. تقلب و رفتارهای غیر اخلاقی باعث تنها شدن بازیکنان و مربیان می‌شود. هیچ کس به اینکه یک متقلب است افتخار نمی‌کند، حتی اگر با این

تقلب به قهرمانی برسد. مربیان باید بازی جوانمردانه و حرکت در مسیر درست با سبک زندگی مناسب و سالم را در بازیکنان خود تقویت کنند؛ به نحوی که آنها به انجام چنین رفتارهایی افتخار کنند. اکنون این بازیکنان نخبه و معروف، الگوی بسیاری از نوجوانان و جوانان هستند، حتی اگر خودشان این موضوع را درک نکرده باشند. حسن شهرت و ثبات رفتاری به بازیکنان کمک می‌کند تا بیشتر در ورزشی بمانند و سپس به عنوان مربی به کودکان و نوجوانان جامعه‌ی خود کمک کنند تا به بازیکنانی بهتر در والیبال و انسان‌هایی بهتر در جامعه تبدیل شوند. در نتیجه مربیان هرگز توسعه و پرورش شخصیتی بازیکنان را نباید دست کم بگیرند. فراموش نکنیم که ما می‌توانیم قهرمان باشیم بدون اینکه حتی یک جام قهرمانی به دست آورده باشیم.

### نکات کلیدی در این مرحله:

- کوشش برای برنده شدن؛ البته نه به هر قیمتی، بلکه با رعایت بازی جوانمردانه.
- بهتری که می‌توانی باش؛ این تعالی واقعی است.
- اگر بهترین عملکرد خود را به اجرا گذاشتی به خودت افتخار کن؛ صرف نظر از نتیجه.
- سالم زندگی کردن، احترام به دیگران، و کمک به بازیکنان نونهال و نوجوان برای پیشرفت.
- می‌توانی قهرمان باشی، بدون اینکه حتی یک جام قهرمانی به دست آورده باشی.

### بانوان

در این مرحله، عادات‌های مثبت غذایی و تغذیه مناسب در قبل، حین و بعد از تمرین باید به خوبی آموزش داده شود و توسط بازیکنان اجرا گردد؛ اهمیت این موضوع هرگز نباید دست کم گرفته شود، چرا که برای موفقیت در سطوح بالای بین‌المللی موضوع کلیدی و حیاتی است. تمام بانوان ورزشکار باید تشویق شوند و مورد حمایت قرار گیرند تا انرژی از دسته رفته خود را از منابع درست تامین کنند؛ در طول تمرینات حرفه ای و پرفشار بهره‌گیری از یک متخصص تغذیه ضروری به نظر می‌رسد.

بعضی از بانوان والیبالیست ممکن است در طول این مرحله باردار شوند. حمایت و نظارت از سوی یک متخصص برای حفظ سلامتی مادر و فرزند لازم است. پس از زایمان، گذراندن دوره‌ی ریکآوری مناسب مهم و ضروری است. گذراندن دوره‌ی ریکآوری مناسب و طی کردن دوره‌ی آماده سازی کامل برای بازگشت به تمرین و مسابقه زیر نظر پزشک متخصص و مربی آگاه مهم و ضروری است.

### نکات کلیدی در این مرحله:

- به اجرا درآوردن عادات‌های غذایی مثبت.
- در موارد مربوط به بارداری و زایمان، همه موارد مربوط به تمرینات و ریکآوری پس از زایمان باید زیر نظر متخصص صورت گیرد.

### مسابقات

در این مرحله مسابقه یا مسابقات مهم، نوع برنامه ریزی تمرینات را تعیین می کنند، به طوری که به دیگر مسابقات به عنوان آماده سازی یا کسب تجربه برای مسابقه‌ی اصلی نگریسته می شود. ماهر شدن و به اوج رسیدن در والیبال تقریباً در این مرحله کامل می شود، و این بازیکنان به عنوان چهره‌های ورزشی ملی شناخته می شوند و الگوی بسیاری از نوجوانان و جوانان خواهند شد. برنده شدن در بالاترین سطح مسابقات بین‌المللی هدف این مرحله می باشد.

نسبت تمرین به مسابقه نیز همچنان پر اهمیت است. برای بهترین نتیجه در بلند مدت، به طور عمومی و با کاهش تدریجی؛ از اواسط این مرحله 25٪ از زمان تمرینات، باید صرف تمرینات انفرادی شوند (این میزان در ابتدای دوره 40٪ می باشد)؛ و با افزایش تدریجی؛ از اواسط این مرحله 75٪ از زمان تمرینات باید صرف تمرینات گروهی 6 به 6، بازی‌های دوستانه و مسابقات رسمی گردد (این میزان در ابتدای دوره 60٪ می باشد). البته با توجه به دوره‌ی آماده سازی و نقاط قوت و ضعف بازیکنان، این میزان می‌تواند کمی تغییر کند.

### نکات کلیدی در این مرحله:

- درک این موضوع که فعالیت ورزشی بازیکن، کل زندگی او را در برمی گیرد و تحت تأثیر قرار می دهد.

### خلاصه مطالب مربوط به مرحله اوج عملکرد و قهرمانی

مرحله‌ی اوج عملکرد و قهرمانی، آخرین مرحله در مسیر ورزش حرفه‌ای و رقابتی بازیکن می‌باشد. به این ترتیب، هر کدام از اجزای این مرحله قدمی است به سمت آماده کردن بازیکن برای رسیدن یا ماندن در بالاترین سطح بین‌المللی. این آماده سازی اغلب سال‌ها زمان می‌برد و نیازمند دوره بندی مناسب تمرینات و یک شبکه حمایتی گسترده از مدیران بالادستی و میان دستی، متخصصین علوم ورزشی و مربیان می‌باشد. به این مرحله می‌توان به صورت دو مرحله به هم پیوسته نیز نگریست:

مرحله (1): مرحله‌ی اوج عملکرد و تلاش برای قهرمانی (کسب تجربه و یادگیری چگونه قهرمان شدن) که در آن بازیکن به اوج عملکرد در سطح بین‌المللی می‌رسد و راه‌های برنده شدن در محیط پرفشار والیبال سطح بالا و مسابقات حساس را می‌آموزد؛ طول این مرحله با توجه به شرایط ذهنی و روانی و شخصیتی بازیکنان، و همین طور پست تخصصی آنها می‌تواند متغیر باشد. بازیکنانی که عملکرد سطح بالایی دارند، معمولاً از حدود سن 20 سالگی وارد این مرحله می‌شوند.

مرحله (2): مرحله‌ی کسب قهرمانی و عناوین بین‌المللی و ثبات عملکردی: بازیکن در مسابقات مهم قاره ای و جهانی و المپیک مقام کسب می‌کند و قهرمان می‌شود و این سطح عملکردی را حفظ می‌کند. وابسته به شرایط جسمانی، سبک زندگی و علاقه و انگیزه بازیکن؛ این مرحله می‌تواند حتی تا حدود سن 40 سالگی هم ادامه یابد.

توجه به جزئیات برنامه تمرین و سازماندهی مناسب مسابقات از جنبه‌های اصلی در این مرحله می‌باشد. دوره بندی سالیانه تمرینات که شامل دوره‌های آماده‌سازی، مسابقه و استراحت می‌باشد، به بازیکنان کمک می‌کند تا در مسابقات مهم و اصلی در اوج عملکرد خود قرار گیرند. چنین برنامه ای را نمی‌توان بدون شناخت کامل نقاط قوت و ضعف بازیکنان و ظرفیت‌های تمرینی آنها تدوین کرد.

حرفه ای شدن در والیبال؛ به گونه‌ای که بازیکن در هر شرایطی بهترین عملکرد خود را به اجرا درآورد، و برنامه‌ریزی دقیق تمرینات به گونه‌ای که بازیکن در مسابقات مهم قادر باشد اوج عملکرد خود را به اجرا بگذارد؛ این موارد اکنون از اهمیت بیشتری نسبت به دوره‌های قبل برخوردار است. ریکاوری مناسب نیز در این مرحله می‌تواند بسیار تعیین کنند باشد، چرا که بازیکنان زمان زیادی در اردو و مسافرت هستند و نیاز دارند که سیستم عملکردی آنها بدون خطا کار کند.

فراموش نکنیم که برای تربیت بازیکنان حرفه‌ای به مربیان حرفه‌ای‌تر نیاز داریم؛ میزان حرفه‌ای بودن به این موضوع بر می‌گردد که برای موفقیت و پیشرفت چقدر تمرکز و تعهد داریم و حاضریم چه میزان وقت و هزینه صرف کنیم؟

### لیست بایدهای این مرحله

- بازیکنان را طوری تمرین دهید تا در مسابقات مهم و اصلی در اوج عملکرد باشند. از مسابقات غیرمهم برای مدل‌سازی کاهش حجم تمرینات استفاده کنید.
- دوره‌بندی مناسب تمرینات با توجه ویژه به حجم و شدت بهینه‌ی تمرینات در دوره‌های مختلف؛ توجه کامل به ویژگی‌های فردی هر بازیکن.
- حرفه ای شدن کامل در والیبال. تقویت قدرت ذهنی، پرورش نگرش رشد یافته و سبک سالم متعادل زندگی
- ایجاد وقفه‌های پیشگیرانه در تمرینات برای پرهیز از بیش‌تمرینی و والیبال زدگی؛ هم از نظر جسمی و هم از نظر ذهنی و روانی.
- دوره بندی یگانه، دوگانه، سه گانه و یا چندگانه (چند اوج عملکرد)، با توجه به تقویم مسابقات داخلی و بین‌المللی.
- ادامه دادن به اصلاح و عالی شدن در مدل‌سازی کاهش حجم تمرین قبل از مسابقات مهم.
- ادامه دادن به برنامه‌ریزی چهارساله.

- استفاده از نسبت 25٪ به 75٪ برای تمرین (تمرینات انفرادی و آمادگی جسمانی) به مسابقه (تمرینات 6 به 6، بازی‌های دوستانه، بازی‌های رسمی).
- به حداکثر رساندن ظرفیت جانبی بازیکنان. بازیکنانی که به سقف محدودیت‌های ژنتیکی خود رسیده‌اند، با بهره‌گیری از ظرفیت‌های جانبی می‌توانند عملکرد خود را بهبود دهند.

### فعال در ادامه زندگی

همه افراد نه می‌توانند و یا نمی‌خواهند که در بالاترین سطح والیبال حرفه‌ای به فعالیت بپردازند، اما به طور حتم همه افراد می‌خواهند که زندگی سالم و پر نشاطی در تمام طول عمر خود داشته باشند. بنابراین بسیار مهم است که همه بازیکنان صرف نظر از اینکه در چه سطحی به طور حرفه‌ای بازی می‌کرده‌اند یا چه سنی دارند، زمانی که تصمیم به کنار گذاشتن والیبال حرفه‌ای یا نیمه حرفه‌ای می‌گیرند باید سبک زندگی فعال خود را حفظ کنند و به اطرافیان خود نیز انگیزه بدهند تا در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند که این کار می‌تواند با ادامه حضور تفریحی در والیبال با بازی و تمرین با دوستان و آشنایان، آموزش والیبال و بازی با فرزندان خود، حضور در مسابقات میانسالان و پیشکسوتان، حضور در ورزش‌های دیگر مانند شنا، کوهنوردی، اسکی و ... انجام شود.

یک موضوع مهم در زندگی بازیکنان حرفه‌ای این است که پس از پایان دوره‌ی بازی، ورزش و فعالیت جسمانی را به یک باره رها نکنند، بلکه به تدریج میزان و سطح فعالیت خود را کاهش دهند. بازیکنان سطح بالا که هم در تیم ملی و هم در مسابقات باشگاهی بازی می‌کنند، بهتر است که پس از تصمیم به کاهش حجم فعالیت خود، ابتدا از مسابقات ملی کناره‌گیری نمایند، و سپس به تدریج و در طی چند سال حجم و شدت فعالیت خود در سطح مسابقات باشگاهی را کاهش دهند و در انتها از مسابقات حرفه‌ای کناره‌گیری کنند. کناره‌گیری از مسابقات حرفه‌ای باید به تدریج و با شیبی کند انجام شود تا تأثیر جسمانی و روانی کمی روی بازیکنان بگذارد.

پس از کناره‌گیری از مسابقات حرفه‌ای، هر کدام از بازیکنان اسبق، برای ادامه زندگی خود شغلی انتخاب می‌کنند؛ و البته بسیاری از آنها به دلیل علاقه و اعتباری که دارند شغل مربیگری را انتخاب می‌نمایند. صرف نظر از شغلی که افراد دارند مهم است که فعالیت



جسمانی منظم و ساختار یافته برای ادامه زندگی خود داشته باشند و حتی می‌توانند با توجه به میزان علاقه خود در مسابقات مربوط به میانسالان و پیشکسوتان حضور یابند. اما نباید فراموش کنند که دیگر آن توانایی‌های جسمانی را ندارند و باید متناسب با سن و سال خود و شرایط جسمانی‌ای که دارند حجم و شدت فعالیت خود را تنظیم نمایند. حفظ سبک زندگی فعال و پرداختن به بازی والیبال و دیگر ورزش‌های مورد علاقه، به حفظ سلامت جسمانی، روانی و توسعه روابط اجتماعی کمک زیادی به آنان می‌کند.

## خلاصه‌ی مباحث مربوط به پرورش استعدادها

### مرحله شروع فعال

سن شناسنامه ای : برای دختران و پسران کمتر از 6 سال  
 تمرکز اصلی: جابجایی‌های پایه؛ دویدن، شنا کردن و ژیمناستیک  
 نکته هایی برای والدین و مربیان در مورد فعالیت‌های جسمانی کودک در این مرحله :

- ✓ تدارک دیدن فعالیت‌های جسمانی سازمان یافته حداقل به مدت 30 دقیقه در روز برای کودکان 3-4 ساله و حداقل 60 دقیقه در روز برای کودکان 5-6 ساله.
- ✓ تدارک دیدن فعالیت‌های جسمانی ساختار نیافته- بازی فعال- حداقل 60 دقیقه در روز که می‌تواند تا چند ساعت هم به طول انجامد برای کودکان 3-6 سال.
- ✓ کودکان نباید بیش از 60 دقیقه بی‌تحرك بمانند، به جز زمانی که خواب هستند.
- ✓ با وجود هرگونه شرایط آب و هوایی، هر روز برای کودکان فعالیت جسمانی تدارک ببینید. از ابتدای دوره کودکی موقعیت‌هایی را برای کودکان ایجاد کنید تا در فعالیت‌های جسمانی روزانه ای شرکت داشته باشند که مهارت‌های جابجایی و آمادگی جسمانی آنها را رشد و توسعه دهد.
- ✓ اطلاعات متناسب برای هر سن باید در اختیار والدین و پرستار کودک قرار گیرد.
- ✓ مطمئن شوید که کودکان مهارت‌های حرکتی مورد نیاز برای جابجایی‌های پیچیده و ترکیبی را به دست آورده‌اند. این مهارت‌ها کمک به پایه‌ریزی برای فعالیت‌های جسمانی در تمام دوره زندگی می‌کنند.
- ✓ دستیابی به مهارت‌های جابجایی پایه را تشویق و حمایت کنید. این مهارت‌ها فقط با افزایش سن کودک به دست نمی‌آیند، بلکه این توسعه و رشد به عوامل ارثی و ژنتیک، سابقه و تجربه فعالیت جسمانی و عوامل محیطی بستگی دارد.
- ✓ روی پیشرفت در مهارت‌های حرکتی پایه مانند راه رفتن، دویدن، پریدن، ضربه زدن با پا و دست به توپ، پرتاب کردن و گرفتن توپ تمرکز کنید. این مهارت‌های حرکتی پایه، عناصر سازنده‌ی حرکات پیچیده تر هستند.

- ✓ فعالیت‌هایی را طراحی کنید که به کودکان کمک کند تا از حضور در فعالیت‌های مختلف ورزشی بانشاط و چالشی، احساس موفقیت و شایستگی بکنند.
- ✓ مطمئن شوید که بازی‌ها برای کودکان غیررقابتی است ( بدون تأکید روی برد و باخت) و تمرکز بر روی مشارکت آنها و لذت بردن باشد.
- ✓ از آنجا که دختران تمایل دارند که نسبت به پسران کمتر فعال باشند، در بازی‌ها و فعالیت‌های مختلط، مطمئن شوید که همه به یک اندازه فعال هستند.

## مرحله پایه

**تمرکز اصلی: رشد و توسعه ظرفیت‌های جسمانی، یادگیری تمام مهارت‌های جابجایی پایه و پایه‌گذاری مهارت‌های حرکتی کلی**

جدول شماره 3-2 نکات مهم مرحله پایه

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ویژگی اصلی مرحله:     | حرکات پایه                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| هدف کلی:              | سرگرمی و مشارکت                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| سن شناسنامه ای:       | 6-9 سال برای پسران و 6-8 سال برای دختران                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| تمرکز:                | بازی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| رشد و توسعه مهارت ها: | اولین برخوردی است که نونهالان با مهارت‌ها دارند. دیدن مهارت، یادگیری نکات کلیدی و سپس اجرای آن مهم ترین چیز در آموزش است.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| اهداف:                | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ رشد و توسعه کلی و عمومی</li> <li>✓ انواع دویدن‌ها، پریدن‌ها و پرتاب کردن‌ها</li> <li>✓ چابکی، تعادل، هماهنگی و سرعت</li> <li>✓ استفاده از توپ پزشکی، توپ سوئیسی، و استفاده از وزن بدن نونهالان در تمرینات قدرتی</li> <li>✓ معرفی قوانین ساده و اصول اخلاقی و رفتار در ورزش</li> <li>✓ معرفی تاکتیک‌های عمومی ورزشی و کار تیمی و همکاری با بهره‌گیری از بازی‌های گروهی و متنوع (در عین حال چابکی، هماهنگی و سرعت پرورش یابد)</li> </ul> |
| دوره بندی تمرینات:    | بدون دوره بندی، اما برنامه‌های تمرینی حساب شده و با ساختار مناسب                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| نسبت تمرین به مسابقه: | هیچ نسبتی پیشنهاد نمی‌شود.<br>(دامنه وسیعی از فعالیت‌ها)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## فعالیت های اصلی:

1. رشد و توسعه مهارت‌های جابجایی پایه
2. رشد و توسعه ظرفیت‌های عمومی جسمانی برای سرعت، توان، اسقامت و انعطاف‌پذیری؛ با استفاده از بازی‌های متنوع
3. انجام فعالیت‌های ورزشی 4-6 بار در هفته. اگر کودکی به ورزشی خاص علاقه دارد، 2 بار در هفته هم آن ورزش را انجام دهد، در عین حال باید در ورزش‌های دیگر هم حضور داشته باشد تا به رشد بیشتری در آینده دست یابد.

4. تا جای ممکن کودک در ورزش‌های مختلف حضور داشته باشد و علاقه‌ی او به ورزش و انجام فعالیت‌های جسمانی در طول دوران زندگی افزایش یابد.

#### نسبت تمرین به مسابقه:

1. هیچ نسبتی پیشنهاد نمی‌شود.
2. تمام فعالیت‌ها بر پایه سرگرمی، تفریح و بازی باشد.
3. میزان فعالیت پیشنهادی سالانه در ورزش (شامل تمرینات والیبال نیز می‌شود):  
160 – 480 ساعت
4. میزان فعالیت پیشنهادی سالانه در والیبال: 84 – 240 ساعت

#### دوره های حساس:

#### تفکیک پیشنهادی فعالیت سالانه در والیبال

طول دوره تمرینات: 24 – 12 هفته، حضور در سه یا چهار رشته ورزشی، سطح

#### مسابقات: محلی و منطقه‌ای

جدول شماره 3-3 تفکیک پیشنهادی فعالیت سالانه در مرحله پایه

| مسابقات (تمرین 6 به 6، مسابقه دوستانه یا رسمی)       | آماده سازی عمومی                           | تمرین والیبال                                                                                                                     |                      |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1 ساعت                                               | 4-6 ساعت                                   | 2-3 ساعت                                                                                                                          | ساعات در هفته        |
| 1 مسابقه                                             | 4-6 جلسه                                   | 2 جلسه                                                                                                                            | جلسه تمرین در هفته   |
| 2 ست                                                 | 60 دقیقه                                   | 90-60 دقیقه                                                                                                                       | مدت هر جلسه تمرین    |
| انتقال تاکتیک‌ها و تکنیک‌های انفرادی به شرایط مسابقه | چابکی، تعادل، هماهنگی، سرعت و انعطاف پذیری | تکنیک‌های انفرادی و تاکتیک‌های عمومی ورزشی (نه تاکتیک‌های ویژه والیبال) با استفاده از کار تیمی، سرعت، دقت، فریب‌های تاکتیکی و ... | محتوای هر جلسه تمرین |

## مرحله یادگیری

### تمرکز اصلی: یادگیری مهارت‌های پایه و کلی ورزشی و مهارت‌های پایه والیبال

جدول شماره 3-4 نکات مهم مرحله یادگیری

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| یادگیری مهارت‌های پایه                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ویژگی اصلی مرحله:     |
| مهارت‌های پایه‌ی ورزشی و مهارت‌های پایه‌ی والیبال                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | هدف کلی:              |
| پسران: 9 سال تا آغاز PHV، دختران: 8 سال تا آغاز PHV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | سن شناسنامه‌ای:       |
| شروع و ورود به ورزشی خاص                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | تمرکز روی:            |
| همه‌انگهی اجزای کلیدی مهارت‌ها و اجرای آنها با شیوه درست، اکنون امکان پذیر است. جابجایی‌ها هنوز خوب هماهنگ و تحت کنترل نیستند و روان بودن و ریتم هنوز در حرکات وجود ندارد. اجرای حرکات باثبات و منسجم نیست؛ زمانی که ورزشکار سعی می‌کند حرکات یا مهارت‌ها را با سرعت انجام دهد و یا تحت فشار قرار می‌گیرد، دقت و کیفیت اجرا به سرعت کاهش می‌یابد.                                                                                                                              | رشد و توسعه مهارت‌ها: |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ رشد و توسعه مهارت‌های پایه ورزشی و والیبال</li> <li>✓ مرحله یادگیری مهارت‌های اصلی: تمام مهارت‌های پایه ورزشی باید قبل از ورود به مرحله بعد یاد گرفته شوند.</li> <li>✓ رشد و توسعه یکپارچه از نظر ذهنی، احساسی و ادراکی</li> <li>✓ آشنایی اولیه با آماده سازی ذهنی</li> <li>✓ استفاده از توپ پزشکی، توپ سوئیسی و بدن خود نونهال در تمرینات قدرتی</li> <li>✓ آشنایی با ظرفیت‌ها و قابلیت‌های جانبی</li> <li>✓ پرورش هماهنگی</li> </ul> | اهداف:                |
| دوره بندی یگانه‌ی سالیانه                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | دوره بندی تمرینات:    |
| 70٪ تمرین ؛ 30٪ مسابقه                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | نسبت تمرین به مسابقه: |

### فعالیت‌های اصلی:

1. رشد و توسعه بیشتر مهارت‌های حرکتی پایه و هماهنگی
2. رشد و توسعه بیشتر مهارت‌های انعطاف پذیری، تعادل، چابکی و سرعت
3. رشد و توسعه قدرت با استفاده از وزن بدن نونهال - انجام حرکات ابتدایی لی لی کردن و پریدن به منظور افزایش قدرت.

4. رشد و توسعه استقامت با استفاده از بازی‌های مختلف و دویدن‌های متناوب

5. تشویق و حمایت از بازی ساختار نیافته

نسبت تمرین به مسابقه:

1. 70٪ تمرینات انفرادی؛ 30٪ مسابقه و تمرینات شبیه بازی

2. میزان فعالیت پیشنهادی سالانه در ورزش (شامل تمرینات والیبال نیز می‌شود): 530-320 ساعت

3. میزان فعالیت پیشنهادی سالانه در والیبال: 295-170 ساعت

دوره های حساس:

1. سازگاری پرشتاب در فراگیری مهارت‌ها ( دختران : 8 سال تا آغاز PHV پسران: 9 سال تا آغاز PHV.

2. انعطاف‌پذیری ( پسران و دختران 10-6 سال)

3. استقامت ( در آغاز PHV)

تفکیک پیشنهادی فعالیت سالانه در والیبال:

طول دوره تمرینات سازمان یافته: 28-16 هفته، حضور در دو یا سه رشته

ورزشی، سطح مسابقات: محلی و منطقه‌ای

جدول شماره 3-5 تفکیک پیشنهادی فعالیت سالانه در مرحله یادگیری

| تمرین والیبال                         | آماده‌سازی عمومی      | آماده‌سازی ذهنی                                   | مسابقات (تمرین 6 به 6، مسابقه دوستانه یا رسمی) |
|---------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 3 ساعت                                | 4 ساعت                | 1 ساعت                                            | 3 ساعت                                         |
| 2 جلسه                                | 4 جلسه                | 1 جلسه                                            | 3 مسابقه                                       |
| 90-60 دقیقه                           | 60 دقیقه              | 30 دقیقه                                          | 2-3 ست                                         |
| مهارت‌های پایه و تاکتیک‌های تیمی پایه | چابکی، تعادل، هماهنگی | آرام سازی و تصویرسازی، کار تیمی، همکاری، هدفگذاری | انتقال مهارت‌های انفرادی به شرایط مسابقه       |

جدول شماره 3-6 رشد و توسعه جسمانی در مرحله یادگیری

| ویژگی های بنیادی                                                                 | تأثیر عمومی بر عملکرد                                                                                     | کاربردها برای مربیان                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| اندازه قلب در مقایسه با سایر اعضای بدن در حال بزرگتر شدن است.                    | ظرفیت استقامتی برای برآوردن نیاز اکثر فعالیت‌ها بیشتر از حد کافی می باشد.                                 | درک این موضوع که کودک ظرفیت ادامه دادن تمرین را دارد.                                                                                                                                                                      |
| سیستم بی هوازی رشد و توسعه پیدا نکرده است.                                       | محدودیت‌هایی برای فعالیت بی‌هوازی وجود دارد ( فعالیت‌های بی‌هوازی باید الکتیک باشند).                     | فعالیت های بی هوازی کوتاه مدت برنامه ریزی کنید. توانایی حبس کردن نفس در سینه باید تمرین شود و به تدریج ارتقا یابد.                                                                                                         |
| سوخت و ساز بدن یک کودک، اکسیژن بیشتری نسبت به یک بزرگسال مصرف می کند.            | کودکان چه به مقدار کلی و چه نسبت به وزن بدن، مقدار بیشتری اکسیژن مصرف می کنند.                            | انتظار نداشته باشید که کودکان کم سن تر با کودکان با سن بیشتر، در تحمل تمرین برابر باشند.                                                                                                                                   |
| گروه های عضلانی بزرگتر، بیش از گروه های عضلانی کوچکتر رشد و توسعه پیدا کرده اند. | کودک در حرکات و جابجایی هایی که نیازمند استفاده از گروه های عضلانی بزرگ می باشد، زودتر مهارت پیدا می کند. | روی مهارت های حرکتی عمومی که گروه های عضلانی بزرگ را درگیر می کند، تأکید کنید. سپس به تدریج حرکاتی را که به دقت و هماهنگی بیشتر نیاز دارند و گروه های عضلانی کوچکتر را هم درگیر می کنند، وارد برنامه ی فعالیت کودکان کنید. |
| کودکان زمان تحمل کوتاه تری برای تمرین در دماهای خیلی بالا یا خیلی پایین دارند.   | کودکان ممکن است علائم گرما زدگی یا سرما زدگی را سریع تر از بزرگسالان نشان دهند.                           | چون که خو گرفتن کودک با شرایط جدید آب و هوایی بیشتر زمان می برد، بنابراین ممکن است گرم کردن طولانی تر برای آنها نیاز باشد. علائم ناراحتی را که کم بودن یا زیاد بودن دما باعث آن شده است، از نزدیک زیر نظر بگیرید.          |



|                                                                                                                                                                          |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| در گرمای که درون خود احساس می کنند که می توانند قبل از اینکه سازگاری فیزیولوژیکی به وجود بیاید، تمرینات اصلی را شروع کنند (فکر می کنند نیاز به تمرینات گرم کردن ندارند). | وقتی هوا نسبتاً گرم است، کودکان و نونهالان ممکن است تمرینات گرم کردن را به طور مناسب انجام ندهند. | در شرایطی که گرما و یا رطوبت بالاست، تمرین را به تأخیر بیندازید یا محدود کنید و مطمئن شوید که بازیکنان به طور متناوب مقدار مناسبی مایعات می نوشند. منتظر نشوید تا تشنه شوند، تشنگی علامت و شاخص خوبی برای نیاز بدن به مایعات نیست. |
| الگوهای حرکتی بیشتر اصلاح می شوند و مکانیسم تعادل در گوش میانی به تدریج کامل می شود.                                                                                     | با حرکت به سمت انتهای مرحله، پیشرفت در چابکی، تعادل، هماهنگی و انعطاف پذیری به وجود می آید.       | در زمان اجرای فعالیت ها، روی هماهنگی و حس کردن جنبش عضله تأکید کنید. تعادل در آب با استفاده از وسایل کمکی برای شناور ماندن، یک راه برای رشد این توانایی است.                                                                       |
| به وسیله بهبود در مسیرهای عصبی، قدرت رشد و توسعه پیدا می کند.                                                                                                            | پیشرفت زیادی در قدرت به وجود می آید، که سازگاری های عصبی-عضلانی تارهای عضلانی باعث آن نشده است.   | فعالیت هایی را که نیازمند هماهنگی هستند برنامه ریزی کنید.                                                                                                                                                                          |

جدول شماره 3-7 رشد و توسعه ذهنی و شناختی در مرحله یادگیری

| ویژگی های بنیادی                      | تأثیر عمومی بر عملکرد                                                    | کاربردها برای مربیان                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گستره ی توجه به تدریج افزایش می یابد. | کودکان نمی توانند برای مدت طولانی گوش فرا دهند یا ساکن و بی تحرک بمانند. | دستورالعمل های کوتاه و دقیق ارائه دهید. راهکارهایی را ابداع کنید تا مطمئن شوید کودکان به سخنان شما گوش می دهند. کودکان با تقلید از حرکاتی که خوب مدل سازی شده اند و تمرین کردن، بهتر یاد می گیرند. |

|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                |                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| کودکان را با اطلاعات تکنیکی بمباران نکنید. فقط جزئیات کافی برای انجام فعالیت را به آنها بدهید. نشاط و شادابی تمرین را حفظ کنید.                                                                                                                      | کودکان می خواهند که بیشتر حرکت و جنب و جوش داشته باشند و کمتر گوش کنند.                                                        | کودکان پرشور و شوق و اغلب کم حوصله هستند.                                   |
| تمرینات را براساس فعالیت های لذت بخش و شادابی که خوب برنامه ریزی شده اند برنامه ریزی و هدایت کنید. با استفاده از قوهی تخیل و تصور کودکان، به اهداف عملکردی دست پیدا کنید.                                                                            | کودکان عاشق آن هستند که رهبری و هدایت شوند.                                                                                    | کودکان توانایی استدلال بسیار محدودی دارند.                                  |
| مهارت های پایه ورزشی را به شیوه درست و دقیق به نمایش درآورید. این اجرای مهارت ها باید دقیق باشند.                                                                                                                                                    | یادگیری مهارت ها باید هدایت شده و جهت دار باشد. کودکان اگر فقط از آزمون و خطا استفاده شود، مهارت ها را به درستی نخواهند آموخت. | کودکان از تکرار فعالیت ها لذت می برند و از طریق تجربه کردن، پیشرفت می کنند. |
| از سبک های گوناگون آموزشی استفاده کنید، در نتیجه نیازهای همه ی نونهالان برآورده می شود.                                                                                                                                                              | یادگیری از طریق شیوه های دیداری، گفتاری و شنیداری و یا ابزار اجرایی و عملکردی انجام می شود. اکثر کودکان اهل عمل هستند!         | کودکان و نونهالان در حال شکل دادن شیوهی ارجح و برتر خود در یادگیری هستند.   |
| به کودکان اجازه دهید که بازی کرده و کسب تجربه کنند. از ایده های آنها برای ایجاد جلسه تمرینی پرهیجان استفاده کنید. ساختار فعالیت را طوری طراحی کنید که خلاقیت و عملکرد خوب انفرادی مورد تشویق قرار گیرد. ورزش محیطی عالی برای جلوه گر شدن کودکان است. | خلاقیت و نوآوری باید مورد تشویق قرار گیرد.                                                                                     | تصویرسازی ذهنی در حال شکوفا شدن است.                                        |
| از واژگانی استفاده کنید که به راحتی قابل درک و فهم باشند. به تدریج واژگان فنی و علمی را وارد سخنان خود کنید.                                                                                                                                         | کودکان نمی توانند در عملکردشان اصلاح ایجاد کنند، مگر اینکه درک کنند دقیقاً چه چیزی از آنها خواسته شده است.                     | مهارت های کلامی و صحبت کردن، ممکن است محدود باشند اما در حال پیشرفت هستند.  |

جدول شماره 3-8 رشد و توسعه احساسی در مرحله یادگیری

| ویژگی های بنیادی                                                                            | تأثیر عمومی بر عملکرد                                                                                                                                 | کاربردها برای مربیان                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| کودکان دوست دارند که مرکز توجه باشند.                                                       | نونهالان دوست دارند که تماس زیادی با توپ داشته باشند و همینطور احساس موفقیت کنند. کودکان و نونهالان مهارت های همکاری و کار تیمی کمی دارند.            | فعالیت هایی را برنامه ریزی کنید که موفقیت نونهالان را تضمین می کند. مهارت های حرکتی را همیشه از ساده به پیچیده آموزش دهید. به کودکان اجازه دهید مهارت هایشان را نشان دهند. نونهالان را به اسم صدا کنید.   |
| کودکان در حال پرورش خودانگاره ی خویش (تصورى که شخص از خویش در ذهن دارد) می باشند.           | کودکان تمایل دارند که عملکردشان را در کل نگاه کنند و در شرایطی ممکن است مانند نگرش سیاه و سفید باشد (من عالی بودم؛ یا، من خیلی ضعیف و بی فایده بودم). | برای ایجاد اعتماد به نفس در کودکان، حمایت مثبت را سرحوله رفتار با آنها قرار دهید. اگر کودکان فعالیتی را با موفقیت انجام دهند و درباره ی آن احساس خوبی داشته باشند، دوست دارند که آن را دوباره انجام دهند. |
| اگر نحوه آموزش و تمرینات منظم و ساختاریافته باشند، کودکان احساس آرامش و امنیت خاطر می کنند. | تغییرات را به تدریج و با حساسیت در تمرینات ایجاد نمایید.                                                                                              | ساختار تمرینات را طوری سازماندهی کنید که پیشرونده و پیوسته هم باشد.                                                                                                                                       |
| زمانی که روش و رفتار مربی باثبات است، نونهالان احساس آرامش و امنیت خاطر می کنند.            | کودکان دوست دارند که همه چیز منصفانه و عادلانه باشد.                                                                                                  | سطح توقع فنی بالایی ایجاد کرده و حفظ نمایید. با هر کدام از نونهالان رفتاری باثبات داشته باشید. مشکلات و مسائل شخصی شما نباید رفتارتان را در مربیگری تغییر دهد.                                            |

### مرحله‌ی شکل‌گیری

تمرکز اصلی: ساخت یک پایه هوازی، رشد و توسعه سرعت (و با حرکت به سمت انتهای مرحله، قدرت در دختران رشد و توسعه یابد)، رشد و تحکیم بیشتر مهارت‌های والیبال

جدول شماره 3-9 نکات مهم مرحله شکل‌گیری

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>شکل‌گیری<br/>رشد و توسعه ظرفیت‌های جسمانی و مهارت‌های والیبال<br/>پسران: 12-16 سال، دختران: 11-15 سال (سن بیولوژیکی نوجوانان را مد نظر قرار دهید).</p> <p>استعدادسازی و در انتهای دوره: استعدادیابی برای پست‌های مختلف<br/>سبک شخصی در اجرای مهارت‌ها در ورزشکار بیشتر رشد و توسعه پیدا خواهد کرد، اما بی‌ثباتی در عملکرد همچنان وجود دارد. مهارت‌ها در شرایط آسان و پایدار، با کنترل، بادقت و باثبات اجرا می‌شوند. زمانی که ورزشکار تحت فشار است، شرایط متغیرند یا توقع از او بالاست، فقط بعضی عناصر عملکردی می‌توانند به درستی اجرا شوند.</p>                         | <p>ویژگی اصلی مرحله:<br/>هدف کلی:<br/>سن شناسنامه‌ای:<br/>تمرکز روی:<br/>رشد و توسعه مهارت‌ها:</p> |
| <p>رشد و توسعه مهارت‌های ویژه والیبال</p> <p>✓ مرحله رشد و توسعه قابلیت‌های جسمانی عمده و اصلی: هوازی و قدرت. شروع اوج سرعت افزایش قد و طول دوره بلوغ، نقطه‌های مرجع می‌باشند.</p> <p>✓ رشد و توسعه آماده‌سازی ذهنی، روانی و شخصیتی</p> <p>✓ شروع تمرینات قدرتی، با وزن بدن و وزنه‌های سبک</p> <p>✓ رشد و توسعه قابلیت‌ها و ظرفیت‌های جانبی (افزایش دانش بازیکنان نسبت به ورزش و والیبال؛ خودمربیگری).</p> <p>✓ سنجش متناوب و منظم ساختار بدن در دوره بلوغ</p> <p>✓ تمرینات ورزشی ویژه 9-6 بار در هفته که علاوه بر ورزش تخصصی، شامل دیگر ورزش‌های غیر تخصصی هم می‌شود.</p> | <p>اهداف:</p>                                                                                      |
| <p>دوره بندی یگانه، در انتهای مرحله: دوره بندی دوگانه‌ی سالیانه</p> <p>70٪ تمرین، 30٪ مسابقه</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>دوره بندی تمرینات:<br/>نسبت تمرین به مسابقه:</p>                                                |

1- پس از شروع اوج سرعت افزایش قد، تمرینات ظرفیت هوازی دارای اولویت می شوند، در عین حال باید سطح سرعت، قدرت و انعطاف پذیری بازیکنان حفظ شود یا توسعه یابد.

2- تاکتیک ها و مهارت های انفرادی پایه والیبال باید تحکیم و تثبیت شوند. در انتهای دوره، بازیکنان برای انجام بازی 6 به 6 نیاز به یادگیری سیستم های تیمی و تخصصی شدن در پست های مختلف دارند.

#### نسبت تمرین به مسابقه:

1- 70٪ تمرینات انفرادی ؛ 30٪ مسابقه و تمرینات شبیه بازی  
2- میزان فعالیت ورزشی سالانه پیشنهادی (شامل تمرینات والیبال هم می شود): 1050 - 520 ساعت ( افزایش میزان تمرینات همراه با افزایش سن بازیکنان)

3- میزان تمرین سالانه پیشنهادی در والیبال: حداکثر 715 ساعت

#### دوره های حساس:

1- رشد و توسعه هوازی (از آغاز اوج سرعت افزایش قد)  
2- رشد و توسعه سرعت  
3- رشد و توسعه قدرت در دختران (پس از شروع اولین قاعدگی)

#### تفکیک پیشنهادی فعالیت سالانه در والیبال

طول دوره تمرینات: 26 - 34 هفته، حضور در دو ورزش، سطح مسابقات:

سال 1 و 2، درون استانی؛ سال 3 و 4، کشوری

جدول شماره 3-10 تفکیک پیشنهادی فعالیت سالانه در مرحله شکل گیری

| مسابقات (تمرین 6 به 6، مسابقه دوستانه یا رسمی) | آماده سازی ذهنی                      | آماده سازی عمومی                        | تمرین والیبال                  |                      |
|------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------|----------------------|
| 5-4 ساعت                                       | 1 ساعت                               | 5-2 ساعت                                | 10-6 ساعت                      | ساعات در هفته        |
| 1 تورنمنت (4 یا 5 مسابقه)                      | 2 جلسه                               | 2-3 جلسه                                | 4-5 جلسه                       | جلسه تمرین در هفته   |
| 2-3 ست                                         | 30 دقیقه                             | 90 - 60 دقیقه                           | 120 - 90 دقیقه                 | مدت هر جلسه تمرین    |
| انتقال مهارت های فردی به شرایط مسابقه          | تمرکز، قدرت ذهنی، نگرش رشد، خوش بینی | سرعت، هوازی، انعطاف پذیری قدرت (دختران) | مهارت های پایه تاکتیک های بازی | محتوای هر جلسه تمرین |

جدول شماره 3-11 رشد و توسعه جسمانی در نوجوانی و جوانی

| ویژگی های بنیادی                                                                                                                                          | تأثیر عمومی روی عملکرد                                                                             | کاربردها برای مربی                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| پس از بلوغ (پس از اولین قاعدگی در دختران) سرعت افزایش قد کند می شود. افزایش قد پس از این مرحله حدود 5٪ خواهد بود. ثبات در سیستم عضلانی به وجود خواهد آمد. | عضلات تا اندازه کامل خود رشد خواهند کرد اما افزایش در قدرت عضلانی تا سن 20 سالگی ادامه خواهد یافت. | تمرینات قدرتی را برای دستیابی به پیشرفت کلی به حد بیشینه برسانید. تمرینات عصبی-عضلانی را بهینه کنید.                                                             |
| بلوغ و تکامل در استخوان بندی ادامه می یابد.                                                                                                               | بافت های پیوند دهنده در حال قوی تر شدن هستند.                                                      | افزایش بار را به صورت پیشرونده، در تمرین ادامه دهید.                                                                                                             |
| تقریباً در سن 17 سالگی، دختران به طور عمومی به شرایط و تناسب های بزرگسالی می رسند.                                                                        | به طور نسبی در این دوره، دختران بیشتر وزن اضافه می کنند.                                           | تمرینات هوازی را در حد بهینه انجام دهید. مراقب باشید که چطور به این افزایش ها در وزن رسیدگی می کنید. چگونه رقابت کردن در محیط های مختلف را به بازیکنان بیاموزید. |
| نرخ پیشرفت در مهارت های حرکتی کاهش می یابد.                                                                                                               | نرخ پیشرفت در مهارت های تکنیکی کاهش می یابد.                                                       | آگاه باشید که نرخ پیشرفت در مهارت های حرکتی کندتر خواهد بود، اما پیشرفت همچنان ایجاد خواهد شد.                                                                   |

جدول شماره 3-12 رشد و توسعه ذهنی و ادراکی در نوجوانی و جوانی

| کاربردها برای مربی                                                                                                                                                                                                                   | پیامد عمومی بر روی قابلیت ها و محدودیت های عملکردی         | ویژگی های بنیادی                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| مطمئن شوید که ورزشکاران درک می کنند که چرا در حال انجام کارهای معین و ویژه ای هستند.                                                                                                                                                 | ورزشکاران می توانند نیازهای تکنیکی ورزش خود را درک کنند.   | به طور عمومی در سن 16 سالگی، مغز به اندازه بزرگسالی خواهد رسید، اما از نظر عصب شناختی رشد و توسعه ادامه می یابد. |
| به ورزشکاران اجازه دهید که میزان بازخوردها و نتایج عملکردها را خودشان اعلام کنند(خود نظارتی) و میزان بازخورد را نیز کاهش دهید. ورزشکاران را وادار کنید تا درباره خودشان و عملکردشان فکر کنند و دانش خود در زمینه ورزش را توسعه دهند. | ورزشکاران می توانند درباره خط سیر تمریناتشان تصمیم بگیرند. | تفکر انتقادی بیشتر به وجود می آید.                                                                               |
| همواره باید به عنوان شخصی منصف و بی طرف به شما نگریسته شود چراکه نوجوانان و جوانان حساسیت زیادی به انصاف و بی طرفی در تصمیم گیری دارند. ورزشکاران را به عنوان بخشی از فرایند تصمیم گیری قرار دهید.                                   | قوانین باید شفاف باشند و به خوبی تعریف و تشریح شوند.       | باید درک و پذیرش کاملی از نیاز به قوانین، مقررات و ساختارها وجود داشته باشد.                                     |

جدول شماره 3-13 رشد و توسعه احساسی در نوجوانی و جوانی

| ویژگی های بنیادی                                                                      | تأثیر عمومی روی عملکرد                                                                                                                                                                                                     | کاربردها برای مربی                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| تصمیمات مهم و اساسی درباره امتحانات، دانشگاه، و استخدام در شغلی مناسب باید گرفته شود. | برخی مسائل بیرونی، مقداری از وقت وانرژی ورزشکار را به خود معطوف می کنند.<br>این مسائل ممکن است آماده شدن برای امتحانات یا کنکور، حضور در دوره های کمک درسی و فوق برنامه، شرکت در کلاس های هنری، زبان های خارجی و ... باشد. | برخی وقفه های برنامه ریزی شده در تمرینات ایجاد کنید تا ورزشکاران زمان و انرژی کافی برای پرداختن به برخی امور مهم و اساسی دیگر زندگی خود را نیز داشته باشند. از فشارهای بیرونی که به ورزشکاران وارد می شود آگاه باشید. آنها را طوری هدایت کنید که هم در ورزش و هم در تحصیلات خود در مسیر درستی حرکت کنند.        |
| فشار گروه همسالان و دوستان، منجر به علائق و تمایلات متضاد می شود.                     | به خاطر فشار گروه همسالان و اینکه نیاز دارد به عنوان عضو یک گروه یا دسته به او نگریسته شود، یک نوجوان ورزشکار ممکن است ورزش را رها کند.                                                                                    | در هدفگذاری های تیمی حساس و با دقت باشید. اهداف باید مشترک و قابل دستیابی باشند.                                                                                                                                                                                                                                |
| خود شکوفایی و خودبیانگری (ابراز عقاید و خصوصیات خود) مهم هستند.                       | بازیکنان ممکن است درباره ی نوع تمرینات نظر بدهند و یا برخی تمرینات را مهم یا مفید تلقی نکنند.                                                                                                                              | با ورزشکاران مانند بزرگسالان رفتار کنید. ورزشکاران را در اهداف سهیم کرده و با همکاری آنها به سمت اهداف حرکت کنید. همواره دلایل انجام همه ی تمرینات را به بازیکنان بگویید.                                                                                                                                       |
| تعامل با دوستان از هر دو جنسیت ادامه می یابد تا اینکه به یک اولویت قوی تبدیل می شود.  | گاهی ممکن است بازیکنان تمرکز لازم را در جلسه ی تمرین یا بازی نداشته باشند.<br>ممکن است سبک زندگی آنها در حال تغییر باشد.                                                                                                   | در همه ی صحبت هایی که با بازیکنان در ابتدا یا انتهای تمرین و یا جلسات تیمی و انفرادی انجام می دهید موارد مربوط به سبک زندگی مناسب، هدف داشتن در زندگی و تلاش برای رسیدن به آن، انتخاب دوست مناسب و مدیریت روابط را گوشزد نمایید.<br>به ورزشکاران زمانی را اجازه دهید تا تعامل اجتماعی مستقل و مثبت برقرار کنند. |



### مرحله‌ی تخصصی شدن و تکامل

تمرکز اصلی: تحکیم مهارت‌های پایه و تخصصی والیبال و توسعه آمادگی

جسمانی

جدول شماره 3-14 نکات مهم مرحله تخصصی شدن و تکامل

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ویژگی اصلی مرحله:     | تخصصی شدن کامل و رقابت کردن                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| هدف کلی:              | تحکیم و تثبیت مهارت‌های تخصصی والیبال، رشد و توسعه آمادگی جسمانی                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| سن شناسنامه ای:       | پسران: 17-19 سال، دختران: 18-16 سال                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| تمرکز روی:            | تخصصی شدن و استعدادیابی                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| رشد و توسعه مهارت‌ها: | نمایان شدن سبک شخصی ورزشکار در اجرای مهارت‌ها ادامه می‌یابد. در شرایط پیچیده، کنترل در جابجایی‌ها، هماهنگی و ریتم مناسب در اجرای حرکات و مهارت‌ها از ثبات خوبی برخوردار است. اما زمانی که ورزشکار تحت فشار است، شرایط تغییر می‌کنند یا توقعات از او افزایش می‌یابد، عملکرد همچنان بی ثبات خواهد بود، ولی نسبت به قبل بهتر شده است. |
| اهداف:                | <p>✓ آماده سازی تکنیکی و تاکتیکی ویژه و تخصصی برای پست‌های مختلف</p> <p>✓ رشد و توسعه تکنیکی و تاکتیکی ویژه و تخصصی برای پست‌های مختلف</p> <p>✓ رشد و توسعه مهارت‌های بازی تحت شرایط رقابتی</p> <p>✓ آماده سازی ذهنی پیشرفته</p> <p>✓ بهینه سازی ظرفیت‌ها و قابلیت‌های جانبی</p>                                                   |
| دوره بندی تمرینات:    | دوره بندی یگانه یا دوگانه‌ی سالیانه (با یک یا دو اوج عملکرد)                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| نسبت تمرین به مسابقه: | 50٪ تا 60٪ تمرینات انفرادی و تخصصی، 40٪ تا 50٪ مسابقه و تمرینات شبیه بازی                                                                                                                                                                                                                                                          |

### فعالیت اصلی:

- 1- افزایش شدت تمرینات تا سطح بهینه و حفظ تقریبی حجم تمرینات.
- 2- تنوع در اجرای هر یک از مهارت‌های والیبال و تاکتیک‌های پیشرفته به بازیکنان آموزش داده شود. مهارت‌های والیبال تحت شرایط مختلف بازی باید در تمرین اجرا شوند. سیستم‌های تیمی پیچیده تر آموزش داده شوند. تمرین باید برای پست‌های مختلف، ویژه و تخصصی باشد.

3- برنامه‌های رشد و توسعه تکنیکی، روانی و ذهنی، ریکواری و آمادگی جسمانی باید بیشتر انفرادی سازی شوند.

نسبت تمرین به مسابقه:

1- 50٪ تا 60٪ تمرینات انفرادی

2- 40٪ تا 50٪ مسابقه یا تمرینات شبیه بازی

3- میزان فعالیت سالانه پیشنهادی در والیبال: حداکثر 1150 ساعت

دوره های حساس:

1- سازگاری پرشتاب برای رشد و توسعه قدرت (پسران، دختران دیربالغ)

2- پس از کاهش نرخ رشد، پیشرفت توان هوازی تصاعدی خواهد بود.

تفکیک پیشنهادی فعالیت سالانه در والیبال

طول دوره تمرینات: 30-40 هفته، حضور در یک ورزش، سطح مسابقات:

استانی، ملی و موقعیت‌هایی برای حضور در مسابقات دانش آموزی و یا نوجوانان

در سطح بین‌المللی، قاره‌ای و یا جهانی

جدول شماره 3-15 تفکیک پیشنهادی فعالیت سالانه در مرحله تخصصی شدن و تکامل

| مسابقات                                              | آماده سازی ذهنی                                  | آماده سازی عمومی                                                   | تمرین والیبال                                                   |                      |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1-4 ساعت                                             | 1 ساعت                                           | 3-6 ساعت                                                           | 8-12 ساعت                                                       | ساعات در هفته        |
| 1-2 مسابقه                                           | 2 جلسه                                           | 3-4 جلسه                                                           | 4-5 جلسه                                                        | جلسه تمرین در هفته   |
| 3-5 ست                                               | 30 دقیقه                                         | 60-90 دقیقه                                                        | 120-150 دقیقه                                                   | مدت هر جلسه تمرین    |
| انتقال تاکتیک‌ها و تکنیک‌های انفرادی به شرایط مسابقه | مدیریت زمان، تصویرسازی، هدف‌گذاری، نگرش رشدیافته | قدرت و توان، سرعت، چابکی، توان بی‌هوازی، قدرت میان‌تنه، حرکت پذیری | حفظ مهارت‌های پایه، معرفی و توسعه تکنیک‌ها و تاکتیک‌های پیشرفته | محتوای هر جلسه تمرین |

## مرحله تخصصی شدن کامل، تکامل و یادگیری چگونه رقابت کردن

### تمرکز اصلی: پالایش مهارت‌های والیبال و توسعه بیشتر آمادگی جسمانی

جدول شماره 3-16 نکات مهم مرحله تخصصی شدن کامل و یادگیری چگونه برنده شدن

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>تکامل، یادگیری رقابت و تلاش برای رسیدن به اوج عملکرد و پتانسیل اصلاح و پالایش مهارت‌های پایه و تخصصی والیبال به منظور اجرای بدون نقص آنها، توسعه بیشتر آمادگی جسمانی</p> <p>پسران: 20 و 21 سال، دختران 19 و 20 سال</p> <p>اصلاح و پالایش برای رسیدن به اوج عملکرد</p> <p>شیوه و سبک شخصی ورزشکار در اجرای مهارت‌ها و حرکات به طور کامل شکل می‌گیرد. از نظر سرعت و نحوه اجرا، حرکات مانند مدل ایده‌آل اجرا می‌شوند. در شرایط بسیار سخت، عملکرد بازیکن باثبات و دقیق است. زیرا اجرای حرکات به صورت اتوماتیک و خودکار شده است، تمرکز بیشتری دارد و در مواجهه با شرایط مختلف خارجی تمرکز خود را بهتر حفظ می‌کند و در صورت لزوم تعدیل‌ها و تنظیم‌های سریعی را در نحوه اجرای حرکات به وجود آورد؛ ولی قدرت و تمرکز ذهنی هنوز باید تقویت شود.</p> | <p><b>ویژگی اصلی مرحله:</b></p> <p><b>هدف کلی:</b></p> <p><b>سن شناسنامه ای:</b></p> <p><b>تمرکز روی :</b></p> <p><b>رشد و توسعه</b></p> <p><b>مهارت‌ها:</b></p> |
| <p>✓ آماده سازی تکنیکی و تاکتیکی ویژه برای پست های تخصصی</p> <p>✓ رشد و توسعه تکنیکی و تاکتیکی فقط در یک ورزش ویژه و در پست تخصصی</p> <p>✓ رشد و توسعه مهارت‌های بازی تحت شرایط رقابتی و پرفشار</p> <p>✓ آماده سازی ذهنی پیشرفته</p> <p>✓ بهینه سازی قابلیت‌ها و ظرفیت‌های جانبی</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>اهداف:</b></p>                                                                                                                                             |
| <p>دوره بندی دوگانه یا سه گانه ی سالیانه</p> <p>نسبت تمرین به 40٪ تا 50٪ تمرینات انفرادی، 50٪ تا 60٪ مسابقه و تمرینات شبیه بازی</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p><b>دوره بندی تمرینات:</b></p> <p><b>نسبت تمرین به مسابقه:</b></p>                                                                                             |

### فعالیت‌های اصلی:

1. حجم بالای بار تمرینی، همراه با افزایش تدریجی شدت تمرین
2. تنوع در اجرای هر یک از مهارت‌های والیبال و تاکتیک‌های پیشرفته تحکیم و تثبیت شوند و مهارت‌های والیبال تحت شرایط مختلف رقابتی در طول تمرین اجرا گردند. سیستم‌های بازی پیچیده‌تر آموزش داده می‌شود. تمرینات به صورت

ویژه برای پست‌های مختلف می‌باشد.

3. برنامه‌های رشد و توسعه تکنیکی، ذهنی و روانی، ریکآوری و آمادگی جسمانی، متناسب با ویژگی‌های فردی بازیکنان می‌باشد. این برنامه‌ها بر رشد هرچه بیشتر نقاط قوت فردی و رفع نقاط ضعف فردی تأکید دارد.

4. برای رشد و توسعه بهینه، ورزشکار باید فقط در یک ورزش و یک پست تخصصی به طور ویژه تمرین و تمرکز کند.

نسبت تمرین به مسابقه:

1. 40٪ تا 50٪ تمرینات انفرادی؛ 50٪ تا 60٪ مسابقه یا تمرینات شبیه بازی

2. میزان تمرین سالانه پیشنهادی در والیبال: حداکثر 1450 ساعت

دوره‌های حساس:

1. سازگاری پرشتاب برای رشد و توسعه قدرت (برای پسرانی که دیر رشد کرده‌اند)

2. پس از کاهش نرخ رشد، پیشرفت توان هوازی تصاعدی خواهد بود.

تفکیک پیشنهادی فعالیت سالانه در والیبال

طول دوره تمرینات: 45-35 هفته، حضور در یک پست تخصصی، سطح

مسابقات: استانی، ملی، با برخی موقعیت‌های حضور در مسابقات بین‌المللی،

قاره‌ای، و یا جهانی در رده جوانان و یا مسابقات دانشجویی

جدول شماره 3-17 تفکیک پیشنهادی فعالیت سالانه در مرحله تخصصی شدن کامل

| مسابقات                                | آماده سازی ذهنی                                             | آماده سازی عمومی                                               | تمرین والیبال                             |                      |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------|
| 2-4 ساعت                               | 1/5 ساعت                                                    | 4-6 ساعت                                                       | 20-10 ساعت                                | ساعات در هفته        |
| 1-2 مسابقه                             | 2 جلسه                                                      | 4 جلسه                                                         | 5-7 جلسه                                  | جلسه تمرین در هفته   |
| 3-5 ست                                 | 45 دقیقه                                                    | 60-90 دقیقه                                                    | 120-180 دقیقه                             | مدت هر جلسه تمرین    |
| انتقال مهارت‌های انفرادی به شرایط بازی | تمرکز حواس، مدیریت زمان، تصویرسازی قدرت ذهنی نگرش رشد یافته | قدرت و توان سرعت، چابکی حرکت پذیری توان بی هوازی قدرت میان‌تنه | حفظ مهارت‌های پایه، رشد مهارت‌های پیشرفته | محتوای هر جلسه تمرین |

**مرحله اوج عملکرد و تلاش برای قهرمانی (یادگیری و کسب تجربه)**

تمرکز اصلی: آماده سازی تکنیکی، تاکتیکی، جسمانی، ذهنی، روانی و ادراکی بازیکن ها به منظور حضور در بهترین لیگ ها و رویدادهای حرفه ای در جهان، و آماده سازی بازیکنان به منظور کسب افتخار برای کشور در رویدادهای بین المللی

جدول شماره 3- 18 نکات مهم مرحله اوج عملکرد و تلاش برای قهرمانی

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ویژگی اصلی مرحله:     | دستیابی به اوج عملکرد و تمام پتانسیل و یافتن راه های برنده شدن                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| هدف کلی:              | حفظ مهارت های والیبال و رشد توانایی تحمل تمرینات با حجم و شدت بالا                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| سن شناسنامه ای:       | مردان: 22-26 سال ، زنان 21-24 سال                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| تمرکز روی:            | بهینه سازی و انفرادی سازی تمرینات به منظور رسیدن به اوج عملکرد                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| رشد و توسعه:          | شیوه و سبک بازیکنان در اجرای مهارت ها تقریباً شکل نهایی خود را می گیرد. حرکات برطبق مدل ایده آل انجام می شوند. عملکرد، ثبات و دقیق می باشد و همه ی حرکات به طور خودکار و اتوماتیک انجام می شود. توانایی بیشتر در تمرکز و حفظ تمرکز در اجرای مهارت ها در طول تمرین و مسابقه، باعث افزایش سطح عملکرد و رسیدن به اوج عملکرد شخصی می شود. |
| اهداف:                | <p>✓ رشد و توسعه بیشتر توانایی های تکنیکی و تاکتیکی یا مهارت های بازی و تصمیم گیری</p> <p>✓ مدل سازی تمام جنبه های بازی در طول تمرینات</p> <p>✓ وقفه ها و دوره های استراحت برنامه ریزی شده</p> <p>✓ به حداکثر رساندن ظرفیت ها و قابلیت های جانبی</p>                                                                                  |
| دوره بندی تمرینات:    | دوره بندی دوگانه، سه گانه یا چندگانه ی سالیانه                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| نسبت تمرین به مسابقه: | 30٪ تا 40٪ تمرینات انفرادی، 60٪ تا 70٪ مسابقه و تمرینات شبیه بازی                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**فعالیت های اصلی:**

- 1- تمرینات با شدت بالا و حجم نسبتاً بالا
- 2- در طول تمرینات، تکنیک ها و تاکتیک های پیشرفته والیبال باید تحت شرایط گوناگون بازی اجرا شوند، مشابه آنچه که در رقابت های بین المللی رخ می دهند. تمرینات باید برای پست های مختلف بسیار تخصصی باشند.
- 3- برنامه های رشد و توسعه تکنیکی، ذهنی و روانی، آمادگی جسمانی و ریکاوری، برای هر بازیکن کاملاً ویژه و اختصاصی هستند.

4- رقابت در بالاترین سطح موجود برگزار می شود.

نسبت تمرین به مسابقه:

1- 30٪ تا 40٪ تمرینات انفرادی و تخصصی

2- 60٪ تا 70٪ تمرینات 6 به 6 و مسابقه

3- میزان تمرین سالانه پیشنهادی در والیبال: حداکثر 2160 ساعت

دوره های حساس:

دوره حساسی وجود ندارد.

تفکیک پیشنهادی فعالیت سالانه در والیبال

طول دوره تمرینات: 48-40 هفته، حضور در هیچ ورزش دیگر، سطح

مسابقات: لیگ های حرفه ای، مسابقات بین المللی در رده امید، بزرگسالان،

مسابقات دانشگاهی و یا مسابقات قهرمانی باشگاه ها به صورت قاره ای یا جهانی

جدول شماره 3-19 تفکیک پیشنهادی فعالیت سالانه در مرحله اوج عملکرد و تلاش برای قهرمانی

| تمرین والیبال                                            | آماده سازی عمومی                                                                  | آماده سازی ذهنی                                          | مسابقات            |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------|
| 30-12 ساعت                                               | 7/5 - 4 ساعت                                                                      | 1/5 ساعت                                                 | 5-2 ساعت           |
| 10-6 جلسه                                                | 5-4 جلسه                                                                          | 2 جلسه                                                   | 2-1 مسابقه         |
| 120-180 دقیقه                                            | 60-90 دقیقه                                                                       | 45 دقیقه                                                 | 3-5 ست             |
| مهارت های انفرادی: حدود 30٪؛ تمرین ویژه مسابقه: حدود 70٪ | قدرت و ثبات میان تنه، توان هوازی، سرعت، چابکی و چالاکی، کار روی نقاط ضعف انفرادی، | تمرکز قدرت ذهنی نگرش رشد یافته کنترل احساسات مثبت اندیشی | بهترین عملکرد ممکن |

## مرحله اوج عملکرد و قهرمانی جهان

**تمرکز اصلی:** ورزشکاران در مهم ترین و اصلی ترین رقابت های بین المللی، اوج عملکرد خود را ارائه دهند.

جدول شماره 3- 20 نکات مهم مرحله اوج عملکرد و قهرمانی جهان

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>آماده سازی بهینه با هدف برنده شدن و قهرمانی</p> <p>بهینه سازی عملکرد برای به اوج رسیدن در مسابقات و رویدادهای مهم و اجرای بهترین عملکرد در مهم ترین مسابقات</p> <p>مردان: تقریباً بیش از 26 سال، زنان: تقریباً بیش از 24 سال</p> <p>حرفه ای شدن</p> <p>حرکات مطابق با مدل ایده آل اجرا می شوند، و بازیکن سبک و شیوه ی شخصی کارآمد و اثر بخشی در اجرای مهارت ها توسعه داده است. بازیکن در شرایط ویژه مسابقه واکنش های منحصر به فردی را انجام می دهد که می تواند تبدیل به الگو برای دیگران شود.</p> | <p><b>ویژگی اصلی مرحله:</b></p> <p><b>هدف کلی:</b></p> <p><b>سن شناسنامه ای:</b></p> <p><b>تمرکز روی:</b></p> <p><b>رشد و توسعه مهارت ها:</b></p> |
| <p>✓ رشد و توسعه بیشتر توانایی های تکنیکی و تاکتیکی یا مهارت های بازی؛ به اوج رسانی تاکتیک های فردی</p> <p>✓ مدل سازی تمام جنبه های بازی در طول تمرینات</p> <p>✓ وقفه ها و استراحت های برنامه ریزی شده در برنامه ی تمرینات</p> <p>✓ به حداکثر رساندن ظرفیت ها و قابلیت های جانبی</p>                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>اهداف:</b></p>                                                                                                                              |
| <p>دوره بندی دوگانه، سه گانه و یا چندگانه ی سالیانه</p> <p>25٪ تا 30٪ تمرینات انفرادی، 70٪ تا 75٪ مسابقه و تمرینات شبیه بازی</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>دوره بندی تمرینات:</b></p> <p><b>نسبت تمرین به مسابقه:</b></p>                                                                              |

### فعالیت های اصلی:

1. تمرین با شدت بالا و حجم نسبتاً بالا
  2. وقفه های متناوب و پیش گیری کننده، به منظور پیش گیری از تحلیل جسمانی و ذهنی
  3. چهارچوب آماده سازی از دوره بندی کاملی برخوردار است.
  4. رقابت در بالاترین سطح موجود می باشد.
- نسبت تمرین به مسابقه:**
1. از 25٪ تا 30٪ تمرینات انفرادی و تخصصی

2. از 70٪ تا 75٪ تمرینات 6 به 6 و مسابقه
3. میزان تمرین سالانه در والیبال: حداکثر 2160 ساعت، با افزایش سن بازیکنان این میزان می تواند به حداکثر 1850 ساعت کاهش یابد.

### دوره های حساس:

دوره ی حساسی وجود ندارد.

### تفکیک پیشنهادی فعالیت سالانه در والیبال

طول دوره تمرینات: 48-40 هفته، فعالیت کاملاً تخصصی در یک پست ویژه،  
سطح مسابقات: لیگ های حرفه ای و مسابقات سطح بالای بین المللی چه در  
تیم های ملی و چه در تیم های باشگاهی

جدول شماره 3-21 تفکیک پیشنهادی فعالیت سالانه در مرحله اوج عملکرد و قهرمانی جهان

| مسابقات            | آماده سازی ذهنی                                                                     | آماده سازی عمومی                                                       | تمرین والیبال                                                                |                      |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 6-4 ساعت           | 2/25 ساعت                                                                           | 4-6 ساعت                                                               | 12-24 ساعت                                                                   | ساعات در هفته        |
| 2 مسابقه           | 3 جلسه                                                                              | 4 جلسه                                                                 | 6-10 جلسه                                                                    | جلسه تمرین در هفته   |
| 5-3 ست             | 45 دقیقه                                                                            | 60-90 دقیقه                                                            | 120-180 دقیقه                                                                | مدت هر جلسه تمرین    |
| بهترین عملکرد ممکن | تمرکز<br>قدرت ذهنی<br>نگرش رشد یافته<br>کنترل احساسات<br>مثبت اندیشی<br>ایمان و صبر | قدرت و ثبات<br>میان تنه،<br>توان هوازی،<br>کار روی نقاط<br>ضعف انفرادی | تکنیک ها و تاکتیک های<br>انفرادی: حدود 25٪<br>تمرین ویژه<br>مسابقه: حدود 75٪ | محتوای هر جلسه تمرین |