

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

والیبال پایه

برای نونهالان و نوجوانان

مؤلفین :

جواد مهرگان

علیرضا خوشروی



انتشارات رسانه تخصصی / ۱۳۹۴

سرشناسه	: مهرگان، جواد
عنوان و نام پدیدآور	: والیبال پایه برای نونهالان و نوجوانان
مشخصات نشر	: تهران : انتشارات رسانه تخصصی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۸ ص: مصور
شابک	: 978-600-293-140-5
وضعیت فهرست نویسی	: فپیای مختصر
یادداشت	: فهرستنویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
شناسه افزوده	: خوشروی، علیرضا
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۸۵۴۲۷۸



• **نشانی:** تهران، ضلع غربی میدان فردوسی، خیابان پارس، کوچه جهانگیر، ساختمان یاس شرقی، طبقه سوم، واحد ۱۳
 • **تلفن:** ۶۶۷۳۷۱۳۳-۶۶۷۳۷۳۳۲-۰۹۱۲۳۰۴۹۱۰۹

والیبال پایه برای نونهالان و نوجوانان

- **مؤلفین:** جواد مهرگان، علیرضا خوشروی
- **شابک:** ۹۷۸-۶۰۰-۲۹۳-۱۴۰-۵
- **نوبت چاپ:** دوم / ۱۳۹۴
- **شمارگان:** ۱۰۰۰ نسخه
- **قیمت:** ۲۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۴
فصل یکم	
آشنایی با والیبال.....	۵
فصل دوم	
بازی های آماده سازی، پرورش ظرفیت های جسمانی.....	۲۳
فصل سوم	
تکنیک های پایه ی والیبال و روش بازی.....	۴۱
فصل چهارم	
آماده سازی جسمانی برای نونهالان و نوجوانان.....	۱۰۳
فصل پنجم	
راهنمای بازیکنان والیبال.....	۱۳۹
فصل ششم	
تغذیه ویژه بازیکنان والیبال.....	۱۵۱
فصل هفتم	
راهنمای مربیان؛ نکات کلیدی.....	۱۶۳
فصل هشتم	
سیستم های پایه ی بازی.....	۱۷۵
منابع.....	۲۰۸

پیش گفتار

والیبال یکی از پربیننده‌ترین و پرطرفدارترین ورزش‌های کشور می‌باشد. در بسیاری از پارک‌ها و مکان‌های تفریحی خانواده‌های زیادی را می‌توانید ببینید که مشغول بازی والیبال هستند. کلاس‌های آموزشی زیادی هم در سراسر کشور برای آموزش والیبال به نونهالان و نوجوانان وجود دارد که هر سال نیز بر رونق آنها افزوده می‌شود. کتاب‌های زیادی درباره مربیگری والیبال نوشته شده است که شامل اصول مربیگری و نحوه آموزش تکنیک‌ها و مهارت‌های والیبال می‌باشد. اما کتابی که مخاطب آن بیشتر بازیکنان والیبال باشند شاید تاکنون نوشته نشده باشد. هدف از نگارش این کتاب آشنا کردن نونهالان، نوجوانان با والیبال و تکنیک‌های آن می‌باشد و اینکه چطور می‌توانند به بازیکنانی بهتر تبدیل شوند. برای رسیدن به این هدف سعی شده است تا مطالبی کاربردی، کلیدی و معتبر در اختیار خوانندگان محترم این کتاب قرار گیرد، با این امید که قدمی هر چند کوچک باشد در پرورش بازیکنان و انسان‌هایی بهتر برای کشور عزیزمان. به بازیکنان عزیز توصیه می‌شود مطالب نگاشته شده در این کتاب را با دقت و چندین بار مورد مطالعه قرار دهند و بدانند که کمک بسیار زیادی به آنها خواهد کرد تا پیشرفت سریعی در والیبال داشته باشند و بازیکنان و انسان‌هایی موفق و برنده باشند. در فصل انتهایی نیز یک فصل به عنوان راهنمای مربیان و والدین افزوده شده است تا آنها نیز به عنوان عواملی مهم و تعیین کننده در پرورش بازیکنان به نقش‌ها و وظایف خود بیشتر پی ببرند. در این کتاب ما تلاش داریم تا این مفهوم را توسعه دهیم که: مهم‌ترین تکنیک والیبال بازیخوانی و تصمیم‌گیری سریع و درست می‌باشد، و بهترین تمرینات والیبال، تمرینات شبیه بازی هستند؛ و تنها راه موفقیت سخت‌کوشی هوشمندانه و خوش‌قلبی و خوش‌بینی است.

جواد مهرگان

علی رضا خوشرویی

Javadmehregan1981@gmail.com

www.ModernVolleyball.com

فصل یکم

آشنایی با والیبال

والیبال در سال ۱۸۹۵ میلادی مطابق با ۱۲۷۴ هجری شمسی توسط ویلیام جی. مورگان مدیر تربیت بدنی انجمن جوانان مسیحی آمریکا Y.M.C.A در شهر هولیوک ایالت ماساچوست این کشور ابداع گردید. در ابتدا، والیبال **مینتونف** نام داشت.

در سال ۱۹۱۶ انجمن جوانان مسیحی Y.M.C.A و انجمن ملی ورزش‌های دانشگاهی آمریکا (NCAA) قوانین والیبال را تدوین کردند. به مرور زمان والیبال در سراسر آمریکا رواج یافت و قوانین مربوط به آن کامل تر و فراگیر تر گردید.

فدراسیون بین‌المللی والیبال (FIVB) در سال ۱۹۴۷ در فرانسه تأسیس گردید و پل لیپود به عنوان اولین رئیس آن انتخاب شد. اکنون حدود ۲۲۰ کشور عضو FIVB هستند، و مقر FIVB نیز اکنون در سوئیس قرار دارد.

اولین دوره مسابقات قهرمانی جهان، مردان: سال ۱۹۴۹ پراگ، چکسلواکی

اولین دوره مسابقات قهرمانی جهان، زنان: سال ۱۹۵۲ مسکو، شوروی سابق

ورود والیبال به المپیک: سال ۱۹۶۴، المپیک توکیو، ژاپن

اولین دوره مسابقات جام جهانی مردان: سال ۱۹۶۵ لهستان

اولین دوره مسابقات جام جهانی زنان: سال ۱۹۷۳ اروگوئه

ورود والیبال ساحلی به المپیک: سال ۱۹۹۶، المپیک آتلانتا، آمریکا

ورود والیبال به ایران: سال ۱۲۹۹ و توسط میرمهدی ورزشده

تأسیس فدراسیون والیبال ایران: سال ۱۳۳۶ به ریاست امیر عباس امین

عضویت ایران در FIVB: سال ۱۳۳۷ مطابق با ۱۹۵۹ میلادی

رؤسای FIVB از ابتدا تا کنون: پل لیپود، فرانسه (۱۹۴۷ تا ۱۹۸۴)، روبن آکوستا، مکزیک (۱۹۸۴ تا ۲۰۰۸)، ژی هونگ وی، چین (۲۰۰۸ تا ۲۰۱۲)، آری گراسا، برزیل (۲۰۱۲ تا کنون).

رئیس فعلی فدراسیون والیبال ایران: محمد رضا داورزنی

کل اعضای FIVB: ۲۲۰ عضو: آسیا ۶۵ عضو، اروپا ۵۵ عضو، آفریقا ۵۳ عضو، آمریکای مرکزی و شمالی ۳۵ عضو، آمریکای جنوبی ۱۲ عضو.

درباره بازی والیبال

والیبال ورزشی است که به وسیله دو تیم و در زمینی که به وسیله تور به دو قسمت مساوی تقسیم شده، بازی می شود. والیبال ورزشی است که در آن بازیکنان با پاهای جابه‌جا می‌شوند، با دست‌ها به توپ ضربه می‌زنند، و با فکر بازی می‌کنند.

در والیبال هر تیم می تواند در زمین خود ۳ بار با توپ تماس داشته باشد و هدف اصلی فرود آوردن توپ در زمین مقابل می‌باشد، تیم مقابل نیز می‌خواهد از فرود توپ در زمین خود جلوگیری کند. الگوی رایج بازی والیبال ارسال با ساعد (دریافت اول)، پاس دادن با پنجه و آبشارزدن می باشد. توپ با زدن سرویس وارد بازی می شود. تیم‌ها همینطور می توانند با انجام دفاع روی تور در برابر آبشار حریف، جلوی توپ را هنگام عبور از روی تور بگیرند. تماس با توپ در دفاع روی تور که منجر به ورود توپ به زمین مدافع گردد به عنوان یکی از ۳ تماس مجاز تیم محسوب نمی شود.

امروزه والیبال در جوامع بسیار فراگیر شده است که به خاطر سازگار بودن نحوه بازی والیبال با شرایط مختلف و انعطاف‌پذیری تعداد بازیکنان، ابعاد زمین و ارتفاع تور می‌باشد. پیر و جوان، زن و مرد، با هر تعدادی که باشند می‌توانند با تجهیزات کمی والیبال بازی کنند. والیبال را می توان در سالن ورزشی، روی چمن، روی شن در ساحل، در پارک و ... بازی کرد.

وضعیت عمومی هر تیم در بازی‌های رسمی:

✓ حداکثر ۱۲ بازیکن برای هر تیم (۶ بازیکن درون زمین، ۶ بازیکن جایگزین، حداکثر ۲ لیبرو که فقط یکی از آنها می‌تواند هم زمان درون زمین باشد). در بعضی از مسابقات، مانند لیگ جهانی، تیم‌ها می‌توانند از ۱۴ بازیکن استفاده کنند.

✓ ۴ نفر کادر فنی (سرمربی، ۳ نفر کمک مربی)

✓ ۲ نفر کادر پزشکی (پزشک و فیزیوتراپیست)

گروه داوری:

- ۲ داور اصلی (داور اول و داور دوم)
- ۴ داور خط
- یک نویسنده و یک کمک نویسنده، یک نفر مسئول تابلوی امتیازات
- یک داور ذخیره‌ی داوران اصلی؛ یک داور، ذخیره‌ی داوران خط

ارتفاع تور:

✓ مردان: 2.43 m

✓ زنان: 2.24 m

توپ: توپ از چرم یا الیاف مصنوعی که درون آن لایه ی لاستیکی بادکنک مانندی قرار دارد، درست شده است.

✓ محیط توپ: 65-67 cm

✓ وزن: 260-280 gr

✓ فشار درونی: $0.300-0.325 \text{ kg/cm}^2$ **سیستم امتیازدهی:**

- ✓ هر تیم که ۳ ست را ببرد برنده بازی است.
- ✓ هر تیم که به امتیاز ۲۵ برسد (در ست ۵ ام باید به امتیاز ۱۵ برسد) برنده ست می‌شود، به شرطی که حداقل ۲ امتیاز از حریف بالاتر باشد، وگرنه بازی تا جایی ادامه می‌یابد که این اختلاف دو امتیازی به وجود آید.
- ✓ هر تیم می‌تواند ۲ وقت استراحت درخواست کند که هر کدام ۳۰ ثانیه هستند.
- ✓ در بازی‌های رسمی ۲ وقت استراحت فنی در امتیازات ۸ و ۱۶ برای هر دو تیم در نظر گرفته شده است که هر کدام ۱ دقیقه هستند.

خط عقب: منطقه توپگیری یا دفاع داخل زمین. بازیکن خط عقب فقط زمانی می‌تواند از ارتفاعی بالاتر از تور آبشار بزند که از پشت خط ۳متر جهش کرده باشد. مناطق ۱، ۵ و ۶ منطقه‌ی عقب یا خط عقب محسوب می‌شوند.

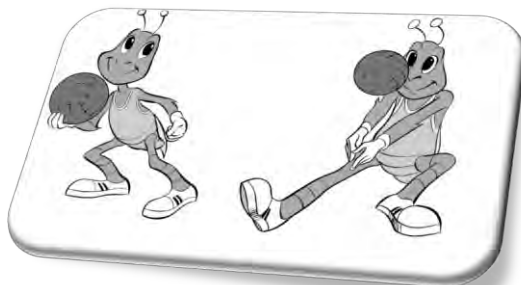
خط جلو: منطقه حمله و دفاع روی تور. جایی که در اکثر مواقع حمله از آنجا انجام می شود. فقط بازیکنان منطقه یا خط جلو می توانند در دفاع روی تور شرکت کنند. مناطق ۲، ۳ و ۴ منطقه‌ی جلو یا خط جلو محسوب می شوند.

چرخش:

✓ هرگاه وظیفه زدن سرویس به یک تیم منتقل شد، بازیکنان آن تیم باید یک منطقه در جهت عقربه‌های ساعت چرخش انجام دهند. بلافاصله پس از اینکه توپ وارد بازی شد، تمام بازیکنان می توانند آزادانه منطقه خود را در زمین انتخاب کنند و جابجا شوند. یک تیم معمولاً هر ست را با قراردادن بازیکنان تخصصی در هر یک از ۶ منطقه زمین آغاز می کند. معمولاً در آغاز هر ست پاسور در منطقه ۱، مهاجم پشت خط زن در منطقه ۴، دو مدافع میانی در منطقه ۳ و ۶، دو مهاجم کناری یا دریافت کننده-مهاجم در منطقه ۲ و ۵ قرار می گیرند.

تکنیک‌های پایه والیبال

ارسال با ساعد: این نوع ارسال به منظور کنترل توپ و ارسال آن برای پاسور که در نزدیک تور قرار دارد استفاده می شود. ارسال با ساعد معمولاً اولین تماس تیم با توپ می باشد و در دریافت سرویس و توپگیری (دفاع داخل زمین) بسیار کاربردی است. امروزه یک دریافت کننده ماهر که لیبرو نام دارد اکثر دریافت های سرویس را در تیم انجام می دهد و نقش محوری در توپگیری دارد. **ارسال با پنجه** نیز برای دریافت سرویس و ارسال اول کاربرد زیادی دارد. بنابراین ارسال با پنجه و ارسال با ساعد از پایه های والیبال هستند که کاربرد بالایی در دریافت سرویس، ارسال پاس و توپگیری دارند، و در ابتدا باید به نوآموزان آموزش داده شوند.



ارسال با پنجه: ارسال با پنجه معمولاً برای پاس دادن و دریافت سرویس و توپگیری توپ‌های با سرعت پایین به کار می‌رود. بیشترین کاربرد ارسال با پنجه در ارسال پاس می‌باشد که برای تغییر جهت ارسال اول و هدایت توپ به منطقه‌ای که برای آبشار زدن مناسب باشد به کار می‌رود. پاس دادن معمولاً دومین تماس تیم با توپ می‌باشد و مرکز تاکتیکی والیبال است. پاسور باید آنقدر ماهر باشد که علاوه بر ارسال پاسهای دقیق و با ثبات، مدافعین روی تور بلندقد و ماهر تیم مقابل را فریب دهد و آنها را از مهاجم واقعی تیم دور کند. استفاده از نقاط ضعف تیم مقابل در دفاع روی تور، نکته بعدی است که پاسور باید به آن توجه کند.

آبشار: مهیج ترین قسمت بازی والیبال می‌باشد که در آن توپ با سرعت از بالای تور روانه زمین حریف می‌شود. آبشار قدرتمندترین ضربه در والیبال و مؤثرترین راه برای پیروزی در رالی می‌باشد. بیشترین امتیازات در والیبال از حمله به دست می‌آید و یکی از مهارت‌های امتیازآور مهم در بازی والیبال محسوب می‌شود.

سرویس: هر رالی با سرویس آغاز می‌شود. بازیکن باید طوری با دست به توپ ضربه بزند که از روی تور عبور کرده و در داخل زمین حریف فرود بیاید. بازیکنان با توجه به سطحی که در آن حضور دارند از سرویس‌های متفاوتی استفاده می‌کنند. در سطوح مبتدی بازیکنان معمولاً از سرویس‌های ایستاده استفاده می‌کنند: سرویس از پایین (سرویس ساده) یا سرویس از بالا (سرویس تنیسی یا چکشی). در سطوح پیشرفته بازیکنان معمولاً از سرویس‌های پرشی استفاده می‌کنند: موجی یا چرخشی (آبشاری). هر بازیکن فقط یک بار فرصت دارد که اقدام به زدن سرویس کند. اگر سرویس به تور برخورد کند و وارد زمین حریف شود (LET SERVE)، رالی ادامه می‌یابد.



دفاع روی تور: دفاع روی تور، اولین خط دفاعی در والیبال می‌باشد؛ دومین خط دفاعی را توپگیری یا دفاع داخل زمین می‌گویند. هدف اول در دفاع روی تور فرود توپ آبشار زده شده در زمین حریف می‌باشد؛ و هدف دوم جهت دادن توپ آبشار زده شده به سمت توپگیرهای تیم خودی است. فقط ۳ بازیکن خط جلو می‌توانند در دفاع روی تور حضور یابند. کلید یک دفاع روی تور خوب نفوذ دست‌ها به زمین حریف می‌باشد. مدافعین روی تور خوب به جای آنکه دستهای خود را فقط بالا بیاورند (و توسط مهاجم با تکنیک حریف وسیله‌ای برای کسب امتیاز شوند). آنها را به منظور دستیابی به توپ و محدود کردن فضای حمله‌ی مهاجم وارد زمین حریف می‌کنند.

والیبال از دیدگاه تاکتیکی

از دیدگاه تاکتیکی والیبال به دو مجموعه تقسیم بندی می‌شود:

مجموعه‌ی اول یا Complex1: که شامل دریافت سرویس، ارسال پاس، حمله، و پوشش مهاجم می‌باشد. بیشترین امتیازات در والیبال در مجموعه اول کسب می‌شود؛ پایه و اساس قدرت و ثبات عملکرد هر تیمی در قدرت و ثبات آن تیم در مجموعه‌ی اول نهفته است.

مجموعه دوم یا Complex2: که شامل سرویس، دفاع روی تور، توپگیری (دفاع داخل زمین)، ارسال پاس پس از توپگیری (پاس برگشتی) و حمله پس از توپگیری (حمله برگشتی) می‌باشد. امتیازاتی که در این مجموعه کسب می‌شود دارای ارزش زیادی هستند و کمک به برنده شدن تیم می‌کنند. هر تیم برای برنده شدن علاوه بر عملکرد خوب در مجموعه‌ی اول، حتماً باید در مجموعه دوم نیز امتیازات زیادی کسب کند و دارای قدرت و توانایی بالایی باشد.

از ۴ روش در بازی والیبال می‌توان امتیاز کسب نمود:

۱- حمله یا آبشار (۵۰٪ تا ۶۰٪ از کل امتیازات)

۲- دفاع روی تور (۱۰٪ تا ۱۵٪ از کل امتیازات)

۳- سرویس (۵٪ تا ۱۰٪ از کل امتیازات)

۴- خطای حریف (۲۰٪ تا ۳۰٪ از کل امتیازات)

بنابراین بازیکنان باید در سنین نوجوانی علاوه بر مهارت بالا در کنترل توپ با پنجه و ساعد، توانایی بالایی در تکنیک‌های امتیازآور؛ یعنی حمله، دفاع روی تور و سرویس داشته باشند. بسیار مهم است که بازیکنان نحوه‌ی درست ضربه زدن به توپ (در آبشار و سرویس) را بیاموزند.

پست‌های تخصصی در والیبال

مهاجم کناری: از ستون‌های اصلی تیم که به عنوان دریافت کننده-مهاجم یا قدرتی‌زن هم شناخته می‌شود. او علاوه بر اینکه وظیفه دریافت سرویس را برعهده دارد عمدتاً از منطقه ۴ در حمله شرکت می‌کند. زمانی که در خط عقب حضور دارد می‌تواند و باید از منطقه ۶ در حمله شرکت کند؛ و همینطور یکی از دو مهاجم کناری تیم در یک چرخش از منطقه ۲ حمله می‌کند.

مدافع میانی: مدافع روی تور تخصصی که در منطقه وسط خط جلو (منطقه ۳) دفاع می‌کند، وظیفه ایجاد هماهنگی و تعیین استراتژی دفاعی بر عهده او می‌باشد. از او اغلب به عنوان مهاجم سرعتی‌زن در تاکتیک‌های حمله استفاده می‌شود که می‌تواند به عنوان عاملی برای فریب مدافعان حریف نیز مورد استفاده قرار گیرد.

پشت خط زن: پشت خط زن اصلی ترین مهاجم تیم می‌باشد که معمولاً به عنوان امتیازآورترین بازیکن تیم نیز به او نگریسته می‌شود. او در ترکیب تیم در قطر پاسور قرار می‌گیرد و معمولاً در لحظات حساس و تعیین کننده‌ی بازی، وظیفه کسب امتیاز در حمله بر عهده اوست.



پاسور: بازیساز تیم. او حمله تیم را هماهنگ می‌کند و به مهاجم پاس می‌دهد. پاسور اغلب مسئول دومین تماس تیم با توپ می‌باشد. یک آبشار موفق معمولاً از یک پاس دقیق حاصل می‌شود. یک پاسور خوب باید دقیق، با ثبات، خونسرد، سریع، با انعطاف پذیری بالا، خلاق و باهوش بازی کند، و برنامه‌ی کاملی برای هر رالی و همینطور شروع، ادامه و پایان هر ست، هر بازی و هر تورنمنت داشته باشد.

لیبرو: مدیر خط عقب؛ توپگیر متخصص برای دریافت سرویس یا آبشار. او می‌تواند جایگزین هریک از بازیکنان خط عقب بشود و فقط می‌تواند در منطقه‌های خط عقب بازی کند (مناطق ۱، ۶ و ۵). لیبرو نمی‌تواند سرویس بزند و رنگ پیراهن او باید متفاوت با رنگ پیراهن هم تیمی‌هایش باشد. در توپگیری و دریافت سرویس او باید قسمت بیشتری از زمین را نسبت به هم تیمی‌هایش پوشش دهد. حداقل یک امتیاز باید بازی شود تا لیبرویی که از زمین خارج شده، جایگزین بازیکنی دیگر شود، بنابراین لیبرو نمی‌تواند در تمام طول مسابقه در زمین حضور داشته باشد. همینطور اگر لیبرو در منطقه ۳ متری نزدیک تور با پنجه پاس دهد هم تیمی او نمی‌تواند در حالیکه ارتفاع توپ بالاتر از تور قرار دارد آن را وارد زمین حریف کند. جایگزینی لیبرو با یک بازیکن دیگر جزو تعویض‌های تیم محسوب نمی‌شود. این جایگزینی باید در فاصله بین خط ۳ متر و خط انتهایی و زمانی که بازی جریان ندارد صورت گیرد و نیازی به اجازه داور ندارد. فقط همان بازیکنی که لیبرو جایگزینش شده می‌تواند به جای او به زمین برگردد.

والیبال ساحلی

والیبال ساحلی در زمینی که از شن یا ماسه‌ی نرم پوشیده شده بازی می‌شود و علاوه بر این تفاوت‌های دیگری هم با والیبال سالنی دارد. در این بازی خط مرکزی، و منطقه‌ی جلو و عقب وجود ندارد و تا وقتی که بازیکنان مزاحم بازی حریف نشوند می‌توانند از آن عبور کنند. به دلیل فضای مفرح و نشاط‌آور آن، امروزه والیبال ساحلی به یکی از پربیننده‌ترین ورزش‌های جهان تبدیل شده است و بازیکنان برتر در تورهای بین المللی از درآمد بالایی برخوردارند. توپ رسمی در این بازی کمی بزرگتر از توپ والیبال سالنی است و معمولاً توپ را کمتر باد می‌کنند تا فشار داخلی آن کمتر باشد. این کار میزان تأثیر باد بر مسیر حرکت توپ را کاهش می‌دهد.

در والیبال ساحلی هر تیم از ۲ بازیکن تشکیل می‌شود و تعویض نیز مجاز نمی‌باشد. در هنگام مسابقه نیز تیم‌ها نمی‌توانند از مربی استفاده کنند. والیبال ساحلی در ۳ ست برگزار می‌شود و هر تیمی که ۲ ست را پیروز شود، برنده بازی خواهد بود. امتیاز نهایی در ۲ ست اول ۲۱ می‌باشد و تیمی پیروز خواهد بود که علاوه بر کسب امتیاز نهایی حد اقل ۲ امتیاز نیز از حریف خود بالاتر باشد، وگرنه بازی تا جایی که این اختلاف ۲ امتیازی حاصل شود ادامه می‌یابد. سیستم امتیازات نیز به صورت رالی می‌باشد. اگر دو تیم در شمارش ست‌ها ۱-۱ برابر شدند و بازی به ست سوم کشیده شد، در این ست امتیاز نهایی ۱۵ می‌باشد. به منظور برابری در مقابل شرایط جوی، مانند

جهت باد و نور خورشید، بعد از هر ۷ رالی، تیم‌ها زمین هایشان را با هم عوض می‌کنند. در ست نهایی این تعویض بعد از هر ۵ رالی صورت می‌گیرد.

در والیبال ساحلی، برخلاف والیبال سالنی تماس با توپ در دفاع روی تور جزو ۳ تماس مجاز تیم محسوب می‌شود (ممکن است در آینده این قانون عوض شود و مانند والیبال سالنی، تماس با توپ در دفاع روی تور جزو ۳ تماس مجاز تیم محسوب نگردد)، و در ضمن مدافعی که توپ با او تماس داشته می‌تواند ضربه‌ی دوم را نیز به توپ بزند. در سطوح بالا معمولاً دو بازیکن در سیستم دفاعی کاملاً تخصصی عمل می‌کنند، یعنی یک بازیکن همیشه در دفاع روی تور شرکت می‌کند (بعد از زدن سرویس نیز به سرعت حرکت کرده و در دفاع روی شرکت می‌کند.) و بازیکن دیگر همیشه در توپگیری حضور می‌یابد. در زمان دریافت سرویس و حمله نیز بعضی بازیکنان همیشه در سمت راست بازی می‌کنند و بعضی همیشه در سمت چپ.

نکات ایمنی برای بازی والیبال روی شن و یا والیبال خارج از سالن

- ۱- به منظور جلوگیری از آسیب دیدگی، عضلات و مفاصل خود را خوب گرم کنید و حرکات کششی را برای همه عضلات بدن انجام دهید.
- ۲- از بی‌آب شدن بدن جلوگیری کنید. به مقدار کافی آب و نوشیدنی‌های حاوی مواد معدنی بنوشید.
- ۳- مکان و زمانی را برای بازی انتخاب کنید که مزاحم همسایه‌ها و مردم نباشد. و هنگام بازی سر و صدا نکنید و آسیبی به جایی نرسانید.
- ۴- مطمئن شوید که با هم‌بازی‌های خود، کاملاً تفاهم دارید، زیرا شما نمی‌خواهید که در زمین باهم دعوا کنید. داشتن ارتباط مناسب و مثبت، بسیار مهم است.
- ۵- زمین بازی و اطراف آن را از اجسام اضافی مانند شیشه، وسایل فلزی، سنگ و ... پاک کنید.
- ۶- قبل از ادامه بازی، شن‌ها و یا آلودگی‌های روی توپ را پاک کنید.
- ۷- با توجه به شرایط آب و هوایی، لباس‌ها و امکانات مناسب را همراه ببرید.
- ۸- در زمان استراحت، بدن خود را بپوشانید، تا سرما نخورید.
- ۹- هنگام شیرجه زدن و یا توپگیری همراه با افت، دهان خود را ببندید تا شن وارد دهانتان نشود.

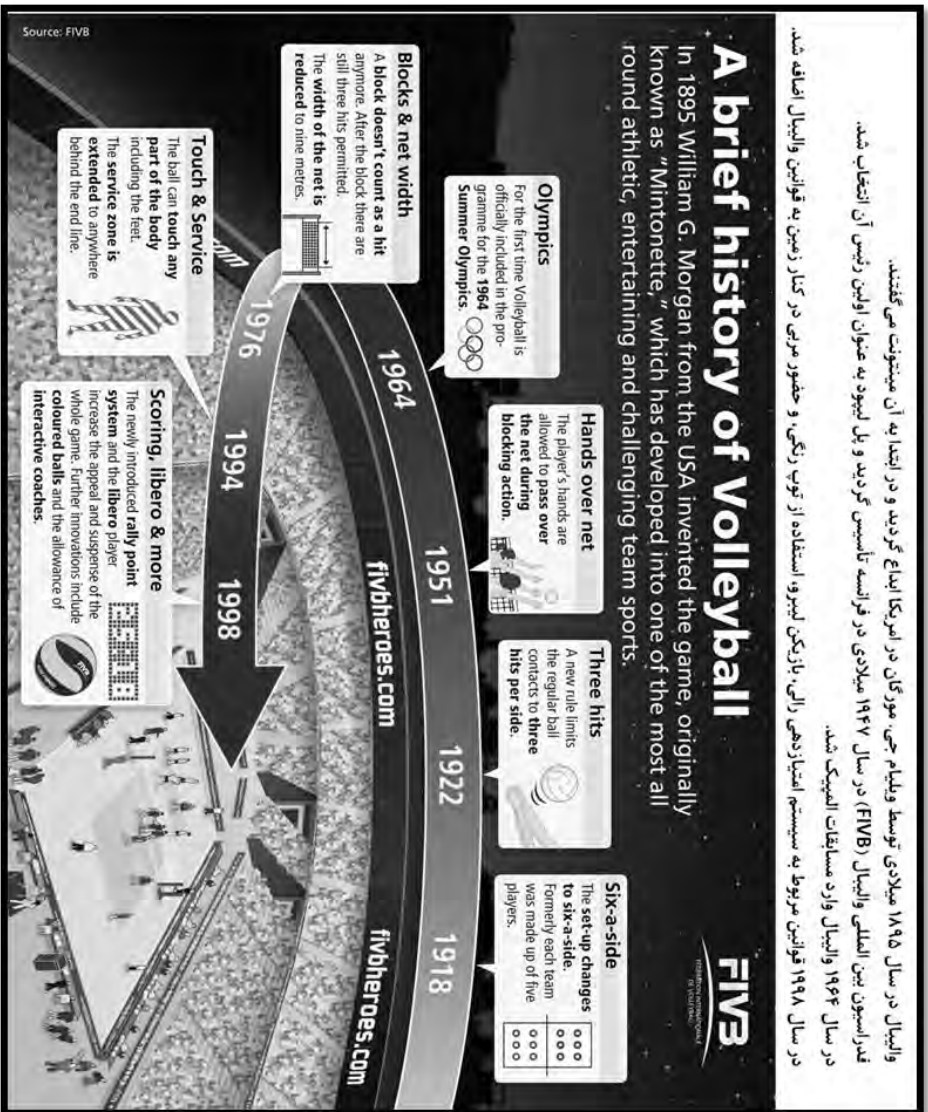
مینی والیبال

ایده‌ی مینی والیبال به منظور آموزش و توسعه والیبال در بین نونهالان در اواخر دهه‌ی ۶۰ میلادی توسط آقای هورست باکه مدرس فدراسیون جهانی والیبال که اهل آلمان شرقی بود ابداع شد و بعدها توسعه زیادی پیدا کرد. در مینی والیبال، ارتفاع تور و ابعاد زمین باید متناسب با توانایی‌ها و شرایط بازیکنان و اهداف بازی باشد، به گونه‌ای که بازیکنان بتوانند در رالی‌های طولانی‌تر به بازی بپردازند و از بازی والیبال لذت ببرند. در مورد نونهالان، به والیبال باید به عنوان یک وسیله آموزشی و پرورشی (پرورش ورزشکاری خوب، والیبالیستی ماهر و انسانی مثبت و مفید برای جامعه) نگریسته شود و نباید تأکید زیادی روی نتیجه بازی وجود داشته باشد، بلکه تمرکز باید بیشتر روی آموزش درست تکنیک‌ها، یادگیری کار تیمی، و لذت بردن از بازی در محیطی با نشاط، ایمن و مثبت باشد.

مینی والیبال معمولاً به صورت ۳ به ۳ بازی می‌شود و ابعاد زمین ۶ متر در ۶ متر یا ۵ متر در ۵ متر می‌باشد. ایده‌ی میدی والیبال نیز بعدها به وجود آمد که شامل بازی ۴ به ۴ بوده و در زمین ۷ متر در ۷ متر بازی می‌شود. هدف کلی در مینی والیبال آشنایی نونهالان با فرآیند بازی والیبال و چرخش و یادگیری مهارت‌های والیبال در محیطی شبیه بازی و لذت بخش می‌باشد. تفاوت عمده‌ی مینی والیبال با والیبال واقعی این است که در مینی والیبال هدف اصلی افزایش طول مدت رالی‌ها به منظور افزایش تعداد تماس‌های بازیکنان با توپ و همین‌طور افزایش لذت و انگیزه‌ی آنها می‌باشد. در مینی والیبال هدف پرورش بازیکنان همه‌کاره می‌باشد نه بازیکنان

تخصصی.





مروری کلی بر والیبال: ابعاد زمین، ارتفاع تور، ویژگی‌های توپ، سیستم امتیازدهی، چرخش بازیکنان، تعداد نفوذات تیم و کادر مربیان و تعداد داوران

An overview of volleyball

Save the ball from touching your court and return it forcing a fault by your opponent – all with three hits maximum.

Scoring system

A match win = 3 sets
25 points are available per set
(15 in 5th set)
Minimum lead of 2 points needed
Maximum of 2 time outs
allowed per set

Height of net:
♂ 2.43 m ♀ 2.24 m

Ball

The ball is made of a leather or vulcanised synthetic case with a rubber-like bladder inside.



Circumference	65 – 67 cm
Weight	260 – 280 g
Inside pressure	0.300 – 0.325 kg ²

Set-up

Up to 12 players per team
(6 on court, 6 substitutes
incl. up to 2 liberos)
- 3 technical staff
(coach/assistant coach/trainer)
- 2 medical staff
(doctor/physiotherapist)
Officials
- 2 referees
- 4 line judges

fivbheroes.com

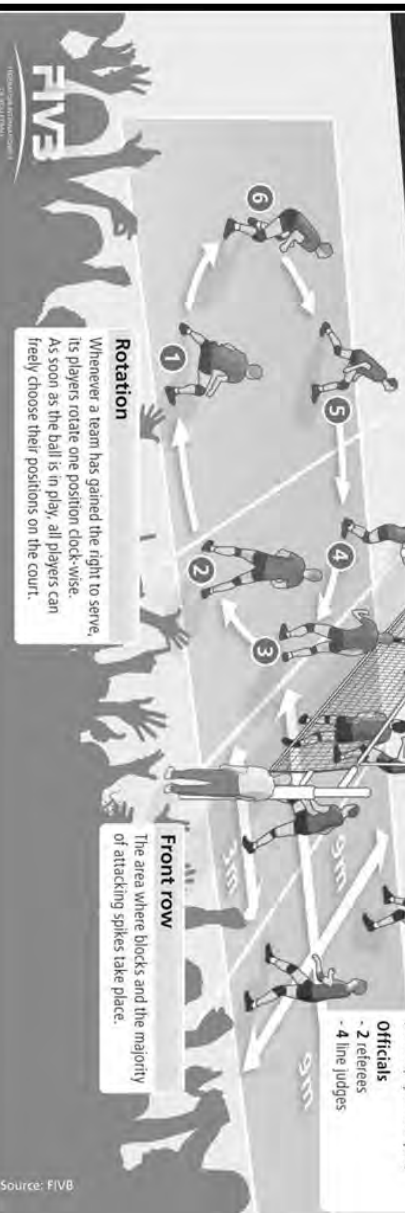
fivbheroes.com

fivbheroes.com

Front row
The area where blocks and the majority of attacking spikes take place.

Rotation

Whenever a team has gained the right to serve, its players rotate one position clock-wise. As soon as the ball is in play, all players can freely choose their positions on the court.



Source: FIVB

والیبال ورزشی بی‌پایان است که در آن بازیکنان هم باید همه‌کاره باشند و هم در یک پست تخصصی از مهارت بالایی برخوردار شوند. پست‌های تخصصی در والیبال را در شکل زیر مشاهده می‌کنید: لیبرو (۶)، پاسور (۴)، بازیکن قفل پاسور یا پشت‌خطون (۴)، مدافع میانی یا سرخ‌زن (۳)، دریافت‌کننده-سپاه‌جم یا قدرتی‌زن (۲ و ۵)، در والیبال بازیکنان باید از آمادگی ذهنی و روانی خیلی خوب، آمادگی جسمانی عالی، و آمادگی تکنیکی و تاکتیکی بالایی برخوردار باشند.

It's all about positional play

Volleyball is a physically challenging, strategic team sport that suits both specialist players and all-rounders.

Rotation

Whenever a team has gained the right to serve, its players rotate one position clock-wise. As soon as the ball is in play, all players can freely choose their positions on the court. A team usually starts a set with a specialist player in each position.

The libero (6)

Defensive specialist for receiving a serve or attack. He/she can replace any back-row player and can only play in the back-row positions. He/she cannot serve and wears a different colour shirt to his/her team.

The setter (1)

The playmaker of the team. He/she coordinates the offence and sets the ball to the attacker. The setter is usually responsible for the second touch.

The back row

Defence zone. A back-row player may attempt an attack only if he/she jumps from behind the attack-line.

The front row

The attack zone where the attacking play is most often executed. It is also the zone where the block is performed when a team is defending.

The opposite (4)

Positioned diagonally opposite the setter, the opposite is the team's main attacking player, seen as a regular contributor of points, especially at key moments of a match.

The middle blocker (3)

A blocking specialist in the middle of the front row, the middle blocker can also be used on attack, usually at the middle of the net either to execute a quick attack or lure the opposition defence. The middle blocker is usually replaced by the libero when rotating to the back row.

The wing spiker (2/5)

Also known as a receiver/attacker, He/she can receive the opponent's serve but is also an attacking force principally at the sides of the net, either from the front zone (2) or the back zone (5). There are two on the court in each team.

Source: FIVB

fivbheroes.com fivb

fivbheroes.com fivbheroes.com

باسور، بازیکنان و طراح نقشه‌های حمله تیم می‌باشند. او باید مهارت بالایی در کنترل توپ، ارسال، پاس‌های دقیق، ارزیابی تیم خودی و تیم حریف و طراحی برنامه‌ی تیم‌جمعی برای هر بازی داشته باشد.

باسور باید همواره آرامش، اعتماد به نفس و جنگندگی خود را حفظ کند. در طول بازی باید متفکر باقی بماند و مهاجمان تیم را در بهترین شرایط برای کسب امتیاز قرار دهد و طوری رفتار کند تا آنها حس خوبی از خود داشته باشند.

The setter is the playmaker of the team

Technique is essential: a good setter handles the ball with accuracy and is agile on his/her feet.

Source: FIVB

The role of the setter

A successful spike is preceded by an accurate set. A good setter is precise, fast, flexible, creative and intelligent. A high quality 'set' will help an attacker hit the ball into the opposing team's court grounding it to win a point.

fivheroes.com

The setter's thumbs are positioned near the bottom of the ball.

Hands are raised above the setter's forehead.
The setter's hands cup around the ball.

The setter only uses his/her fingers to touch the ball, never his/her palms.

Common faults made by a setter

The ball is caught and thrown rather than set.

The setter's hands don't touch the ball simultaneously, which is known as a 'double touch'.

Tape is sometimes used to protect joints from injury.

The setting action

Preparing the set.



The setter moves towards the ball, stops, squats his/her body with knees slightly bent and raises their hands above their forehead.

Action.



The setter's fingers come into contact with the ball and his/her arms extend quickly to the ball.

FIVB
FEDERATION INTERNATIONALE
DE VOLLEYBALL

لیبرو، یک بازیکن کلیدی و مهم در دریاقت سرویس و توپگیری که لیبراهن او متفاوت از لیبراهن دیگر بازیکنان تیم می باشد؛ او بازیکنی است که از سرعت بالایی برخوردار است و همگی تکنیکهای توپگیری مانند شلیک زدن، افت به پهلوی و جلو و ... را با سرعت و چابکی بالا انجام می دهند علاوه بر این لیبرو باید مهارت بالایی در مدیریت دریاقت کننده ها و توپگیرها داشته باشد و همپسور از اعتماد به نفس، جسندگی و قدرت بازیخوانی بالایی نیز برخوردار باشد.

The Libero is a key defender

The libero is a skilled defensive player who is fast and is usually first to the ball.

The libero helps keep the rally alive

The libero's main responsibilities are to receive service and defend opposition attacks in a controlled manner in order to enable subsequent attacking options for his/her own team.

pheroes.com fivbheroes.com

More territory

The libero is responsible for a much greater part of the court than his/her teammates.

"Bump": a controlled pass between players.

"Dive": enables a player to get low to the ground to pull off a great dig or save.

"Shoulder roll": a last resort in defence, used to enable a player to reach more common in the women's game.

The libero has a special set of rules

The libero can replace any back-row player but only when the ball is out of play.

The libero may only perform as a back-row player, therefore cannot serve, block or hit the ball when it is higher than the top of the net.

Obviously different

The libero wears a different colour shirt in order to stand out. Though performing as a leader, the libero cannot be team captain.



Libero



Libero

Source: FIVB

FIVB
FEDERATION INTERNATIONALE
DE VOLLEYBALL

تفاوت‌های والیبال ساحلی و والیبال ساحلی از نظر ابعاد زمین، سطح زمین، بازی، ویژگی‌های توپ، تعداد بازیکنان و تجهیزات و ...

Two of a kind

Explore the different set-ups of beach volleyball and volleyball. It's not only the sand...

The balls – not quite the same



Both balls are made of a synthetic leather case with a rubber-like bladder inside.

Circumference	66 – 68 cm	65 – 67 cm
Weight	260 – 280 g	
Inside pressure	0.175 – 0.225 kg ²	0.300 – 0.325 kg ²

Beach Volleyball

2 players per team
no substitutes
coaching not allowed

Volleyball

Volleyball

Up to 12 players (6 on court, 6 substitutes incl. up to two liberos)
3 technical staff
2 medical staff

The courts – two worlds

Beach Volleyball

4 x
40 cm of sand =
100 tons (4 trucks) per court

Volleyball

Synthetic or wooden playing surface on cushioned floor system

Both disciplines

Height of net ♂ 2.43 m ♀ 2.24 m
2 referees
2 line judges (up to 4)
2 scorers
Side area min. 5m (from field of play to the players' bench)

FIVB
FEDERATION INTERNATIONALE
DE VOLLEYBALL

Source: FIVB

والیبال ساحلی، تمام تلاش برای کسب امتیاز، والیبال ساحلی نیازمند بازیکنانی تکنیکی و با آمادگی جسمانی و روانی بالا می‌باشد. در شکل زیر تفاوت‌های والیبال ساحلی و سالی در دست‌ها و امتیازات نشان داده شده است.

Head for a "kill".

From defence to attack with a maximum of 3 hits.

Scoring system

FIVB

Beach Volleyball		Match win with 2 sets, 21 pts. per set (15 in 3 rd set).	
Set	1 2	3	1 time-out per set.
Team A	19 22	17	
Team B	21 20	15	

Volleyball Match win with 3 sets, 25 pts. per set (15 in 5th set).

Set		1 2 3 4 5		2 time-outs per set.	
Team A	28 25 22 25	15			
Team B	30 20 25 22	12			

Both disciplines: Winning a set needs a minimum lead of 2 pts.

Olympic status

Beach Volleyball	Volleyball
since 1996	since 1964
Atlanta	Tokyo

3rd hit: attack

Try to make a "kill" grounding the ball on the opponent's court.

2nd hit: set

Play the ball to the place where the attacker can do his job.

1st hit: reception

Prevent the ball from touching your court and pass it to the setter.

Object of the game

Send the ball over the net to ground it on the opponent's court or to provoke a fault – and prevent the same effort by the opponent.

Source: FIVB

FIVBheroes.com FIVBheroes.com FIVBheroes.com

FIVB FIVB

فصل دوم

بازی‌های آماده‌سازی پرورش ظرفیت‌های جسمانی

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، گرفتن و پرتاب کردن توپ، هل دادن).

✓ توانایی بازیخوانی و پیش‌بینی حرکات حریف و هم‌تیمی و تصمیم‌گیری مناسب و اجرای درست آن تصمیم.

✓ اعتماد به نفس و خود‌انگاره‌ی 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 ۹ یا ۱۰ 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 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 اینجا ما فقط به هماهنگی بین بخش‌های مختلف بدن یا هماهنگی اعصاب و عضلات مختلف بدن می‌پردازیم و از این پس منظور ما از واژه هماهنگی همین مفهوم می‌باشد.

تا قبل از بلوغ، اولویت آماده‌سازی جسمانی نونهالان و نوجوانان پرورش چابکی، تعادل، هماهنگی و سرعت (ABCs) در آنهاست؛ ضمن اینکه بین سنین ۶ تا ۹ 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 وزنه‌های سبک، نحوه‌ی درست اجرای حرکات با وزنه به تدریج به نوجوانان در حال بلوغ آموزش داده شود.

آنچه که دوباره مورد تأکید قرار می‌دهیم این است که تا قبل از بلوغ، نونهالان باید حداقل در ۳ 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 بالا می‌شوند و از قدرت پیش‌بینی، بازیخوانی و تصمیم‌گیری بالاتری برخوردار خواهند بود. نونهالان فقط باید زمانی فعالیت بدنی نداشته باشند که یا خواب هستند و یا مشغول مطالعه می‌باشند و حداکثر روزی ۶۰ دقیقه به تماشای تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای بپردازند. برای نونهالان بازی، حرکت، نشاط، لذت بردن از ورزش و احساس موفقیت و برنده شدن از بالاترین اهمیت برخوردار است؛ در همه‌ی ورزش‌ها.

تمرینات آماده‌سازی برای پرورش هماهنگی

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 از آنجاییکه هماهنگی ارتباط زیادی با سیستم عصب مرکزی بدن (CNS) دارد و این سیستم تا قبل از بلوغ و به ویژه تا قبل از ۱۲ سالگی بسیار شکل‌پذیر 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 آن می‌گردد.

هماهنگی از اجزای مختلفی تشکیل شده است که برای افزایش هماهنگی نونهالان و نوجوانان

باید هر یک را جداگانه پرورش داد:

- ۱- تعادل (ایستا و پویا)
- ۲- درک ریتم
- ۳- جهت یابی و آگاهی فضایی
- ۴- سرعت عکس العمل
- ۵- همزمان کردن جابه جایی ها و حرکات اعضای مختلف بدن
- ۶- توانایی تشخیص نیروی محرکه لازم
- ۷- کافی و مناسب بودن جابه جایی و حرکت (عدم انجام حرکات اضافه)

تمرینات مربوط به هماهنگی

تمرینات تعادل:

- ایستادن روی هر پا به مدت ۱۰ ثانیه (پای دیگر به صورت صاف و کشیده در جلو، سپس پهلوی و سپس عقب باشد).
- ایستادن روی یک پا به مدت ۱۰ ثانیه؛ همزمان دستها در جهات مختلف حرکت کنند.
- ایستادن روی یک پا به مدت ۱۰ ثانیه؛ سپس درجا جهش کرده و فرود روی پای دیگر. سپس همین تمرین رو پای دیگر انجام شود.
- در حالتی که فقط کف دو دست و پنجه های پا روی زمین هستند، قرار بگیرید، بدن موازی زمین باشد. سپس یک دست را بدون خم شدن آرنج و نامتعادل شدن بدن از روی زمین بلند کنید، طوری که در راستای بدن قرار گیرد و بدن نیز موازی زمین باشد. سپس دست را عوض کنید. این کار را به طور متناوب و مکثی کوتاه و با ۱۰ تکرار انجام دهید.
- مانند حالت قبل قرار بگیرید، بدون خم کردن زانو، یک پا را از روی زمین بلند کرده طوری که در راستای بدن قرار گیرد و بدن نیز موازی زمین باشد. سپس پا را عوض کنید، این کار را به طور متناوب و مکثی کوتاه و با ۱۰ تکرار انجام دهید.
- مانند حالت قبل قرار بگیرید، بدون خم کردن آرنج و زانو، دست و پای مخالف را همزمان از روی زمین بلند کنید (دست راست همراه پای چپ، دست چپ همراه پای راست)، طوری

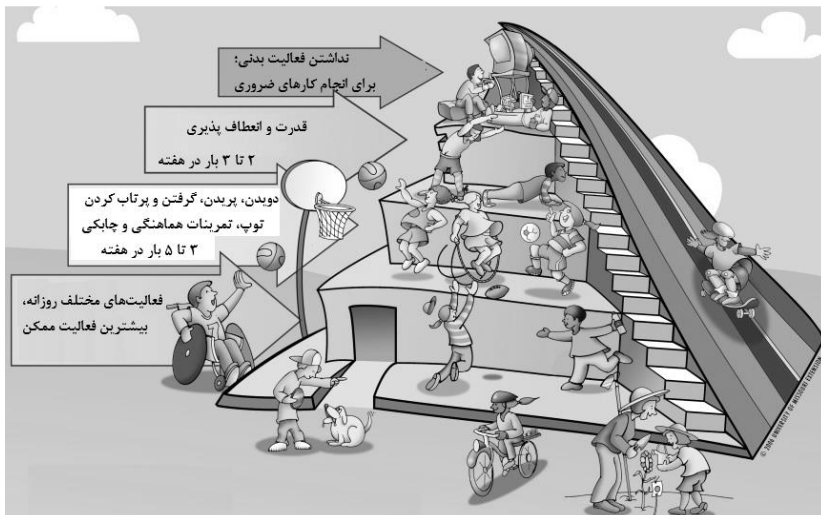
که در راستای بدن قرار گیرند و بدن نیز به موازات زمین باشد. سپس دست و پا را عوض کنید. این کار را به طور متناوب و مکثی کوتاه و با ۱۰ تکرار انجام دهید.

- تمام سه تمرین قبل را انجام دهید در حالیکه به جای کف دست، ساعدها روی زمین قرار دارند.
- حرکات ایستاده و نشسته یوگا نیز کمک زیادی به پرورش تعادل ایستا می‌کند.

تعادل پویا:

- روی یک پا بایستید. سپس مانند حرکت اسکیت پرش‌های کوتاه و متناوب روی پای چپ و راست انجام دهید.
- مانند تمرین قبل ولی پرش‌های بلند با یک پا انجام دهید و روی پای دیگر فرود آیید و با مکثی کوتاه دوباره همین کار را تکرار نمایید.
- به پشت بخوابید. همزمان دست چپ و پای راست را بالا بیاورید، بدون خم شدن آرنج و زانو، و در بالاترین نقطه‌ی ممکن پنجه‌ی پای راست را لمس کنید. سپس دست و پا را عوض نمایید. این کار را به طور متناوب با حداقل ۶ تکرار برای هر دست و پا انجام دهید.

پرورش ظرفیت‌های جسمانی نونهالان



استفاده از تمرینات یوگای کودکان برای تمرینات تعادل و هماهنگی



پنگوئن



سر گاو



جغد



فیل



مار کبری



شیر دریایی



از کرم ابریشم تا پروانه



موش



کوسه



جنگجو



عقاب



لاکپشت



تمرینات درک ریتم

ریتم: یک الگوی موزون و تکراری منظم و قوی از جابه‌جایی و حرکت و یا صدا.

- دویدن آرام با حرکت زانو بالای کوتاه و گام‌های کوتاه و نزدیک به هم و حرکت هماهنگ دست‌ها در کنار بدن.
- دویدن همراه با کوبیدن صدا دار پا به زمین به طور متناوب یعنی مثلاً بعد از هر ۳ یا ۴ و یا ۵ گام (مانند رژه رفتن).
- حرکت با ریتم مناسب رو به جلو به صورت زانوبالا، زانو پشت، زانو پهلوی (به بیرون)، زانو پهلوی (به داخل)؛ این حرکات می‌تواند روی نقاط مشخص که با دوک یا کنز تمرینی تعیین می‌شود انجام گردد.
- پرش کوتاه متوالی و جفت به سمت جلو، به سمت عقب، به سمت پهلوی.
- پرش متوالی جفت پا و یا تک پا، روی گوشه‌های یک مربع فرضی، یک مستطیل فرضی، لوزی فرضی، محیط یک دایره فرضی و ...
- پریدن از روی موانع کوتاه و با ارتفاع یکسان که پشت سر هم قرار دارند.
- پریدن از روی موانع با ارتفاع‌های مختلف که پشت سر هم قرار دارند.
- لی‌لی کردن در مسیرها و اشکال مختلف.

جهت‌یابی فضایی

- پریدن از روی یک مانع و رد شدن از زیر مانع دیگر، در یک ردیف از موانع.
- پریدن از روی مانع یا پریدن درجا، سپس چرخش ۹۰ درجه یا ۱۸۰ درجه یا ۲۷۰ درجه و یا ۳۶۰ درجه و فرود متعادل (ارتفاع موانع با توجه توانایی بازیکنان در نظر گرفته شود).
- دراز کشیدن روی زمین و سپس غلت زدن در جهات مختلف؛ با فرمان یا علامت مربی.
- ایستادن به حالت آماده و سپس غلت زدن به سمت چپ و یا راست؛ با فرمان یا علامت مربی.
- پریدن از روی مانع، غلت زدن، سپس دویدن؛ و تمریناتی که اینگونه فعالیت‌ها با هم ترکیب می‌شوند.

سرعت عکس العمل

سرعت عکس العمل: توانایی واکنش سریع با یک جابه‌جایی و حرکت مناسب به یک محرک ویژه مانند نور، صدا، حرکت یا تماس.

- گروه بازیکنان در ردیف‌های منظم و با فاصله مناسب از یکدیگر مقابل مربی می‌ایستند، سپس با هر حرکت دست مربی، یا فرمان ویژه‌ی او و یا ... بازیکنان باید بلافاصله حرکت خاصی را انجام دهند؛ مانند حرکت به جلو، عقب و یا پهلوی؛ پریدن؛ دراز کشیدن، و
- تمرین آینه یا تمرین سایه؛ بازیکنان در گروه‌های دو نفره مقابل هم قرار می‌گیرند. یک بازیکن نقش آینه یا سایه را در برابر بازیکن دیگر اجرا می‌کند، بازیکن دیگر (بازیکن عامل) حرکات متفاوتی را انجام می‌دهد، بازیکن سایه یا آینه باید بلافاصله حرکات او را انجام دهد. **نقش بازیکن عامل را می‌تواند مربی در برابر گروه بازیکنان انجام دهد.** مهم است که بازیکنان در فاصله ایمن از هم قرار داشته باشند. بازیکنان می‌توانند در دو سوی تور باشند.
- تمرین تفنگ بازی: دو بازیکن در مقابل هم قرار می‌گیرند. در دست یک بازیکن مثلاً یک تفنگ قرار دارد، او به سمت سینه و یا پای بازیکن دیگر شلیک فرضی می‌کند، اگر شلیک به سمت پای بازیکن بود او باید جهش کند (تا تیر فرضی به او اصابت نکند) و اگر تیر فرضی به سمت سینه بازیکن بود او باید روی زمین دراز بکشد (تا تیر فرضی به او اصابت نکند).

هم‌زمان کردن حرکات و جابه‌جایی‌های قسمت‌های مختلف بدن

- هم‌زمان کردن حرکات، با تمریناتی پرورش می‌یابد که شامل حرکات و جابه‌جایی‌های دو یا چند عضو یا مفصل غیر مرتبط باشد.
- طناب زدن با روش‌های مختلف.
 - دویدن به صورت زانو بالا و درست کردن دایره با یک دست.
 - انجام حرکت پروانه به شکل‌ها مختلف (باز و بسته کردن پاها با نیم جهش؛ در جهات مختلف؛ هم‌زمان با حرکت دست‌ها از پایین به بالا یا از داخل سینه به سمت بالا و ...)
 - دویدن به سمت عقب در حالیکه دست‌ها دایره‌ای به سمت جلو درست می‌کنند.

تشخیص و اعمال نیروی محرکه‌ی لازم

توانایی تشخیص میزان انقباض عضلانی لازم و به‌کارگیری و تعدیل میزان انقباض عضلانی مورد نیاز در هر حرکت و جابه‌جایی برای رسیدن و دستیابی به هدفی خاص.

- پرتاب یک نوع توپ به اهداف متفاوتی که در فواصل مختلف قرار دارند.
- پرتاب انواع توپ‌ها (توپ والیبال، توپ بسکتبال، توپ فوتبال، توپ هندبال، توپ فوتسال، توپ تنیس، توپ تنیس روی میز، توپ گلف، والیبال ساحلی، بادنک، توپ پلاستیکی و...) به یک هدف معین.
- دویدن پیوسته به این صورت: ۴ متر سریع- ۴ متر آرام- ۴ متر سریع- ۴ متر آرام ...
- دویدن سریع ۴متر همراه با توپ (توپ والیبال، توپ بسکتبال، توپ پزشکی)، سپس رها کردن و یا پرتاب کردن توپ و ادامه دادن سریع دویدن بدون توقف.

به اندازه بودن و کافی بودن حرکت و جابه‌جایی (حذف حرکات اضافه)

توانایی انجام درست و اثربخش یک حرکت با صرف حداقل تلاش و انرژی و با بهترین کیفیت. این قابلیت حاصل مهارت در همه‌ی قابلیت‌های قبلی می‌باشد.

- ورزشکار را در تمرینی قرار دهید که همه‌ی عناصر ذکر شده‌ی هماهنگی را در مجموعه‌ای پیوسته و پیچیده از تمرینات پرورش دهد.
- بازیکنان را در نحوه‌ی اجرای تمرینات زیر نظر بگیرید و حرکات اضافی و غیرضروری آنها را حذف نمایید.

انواع بازی‌های آماده‌سازی

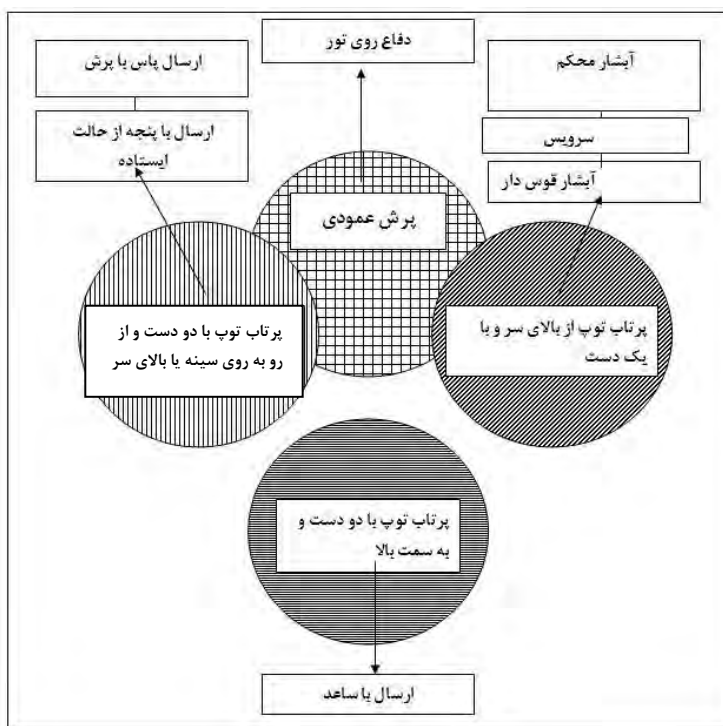
- بازی‌های آماده‌سازی عمومی
- بازی‌های آماده‌سازی ویژه

هدف از بازی‌های آماده‌سازی عمومی پرورش چابکی، سرعت، قدرت و توان، گرفتن و پرتاب کردن توپ، ضربه زدن به توپ و هماهنگی و تعادل؛ و در عین حال پرورش مهارت‌های رفتار اجتماعی و کار تیمی، بازیخوانی و خلاقیت در نوآموزان می‌باشد. این بازی‌ها می‌توانند با توپ یا بدون توپ، انفرادی و یا با یار تمرینی و همین‌طور با حریف یا بدون حریف طراحی شوند.

در بازی‌های آماده‌سازی ویژه که در همه‌ی آنها باید از توپ استفاده شود، هدف اصلی پرورش مهارت‌های تخصصی و کاربردی والیبال می‌باشد. در این بازی‌ها هنوز روی اجرای تکنیک‌های والیبال تمرکز نمی‌شود بلکه تمام حرکات، شبیه حرکات مورد نیاز در اجرای تکنیک‌های والیبال هستند.

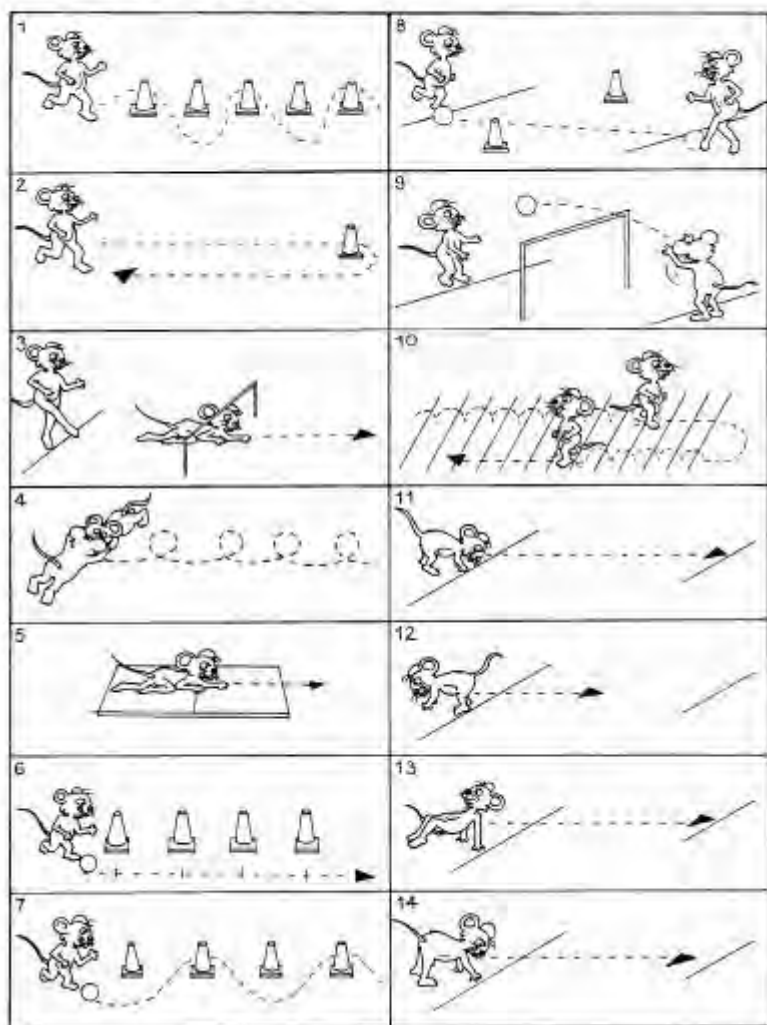
بازی‌های پرتاب کردن و گرفتن (از بالای سر، از پایین و با دست صاف و کشیده، با یک دست و یا با دو دست)، کاربرد ویژه‌ای در زمینه آموزش والیبال دارند و باید در مرکز یادگیری اولیه در این ورزش قرار گیرند. در یادگیری پیش‌بینی مسیر، قوس و زاویه حرکت توپ در هوا (ردگیری دیداری) و توانایی در اتخاذ سریع حالت و عکس‌العمل مناسب، این بازی‌های پرتاب کردن و گرفتن توپ از اهمیت بالایی برخوردارند.

هدف از بازی‌های آماده‌سازی ویژه، انجام بازی‌ها و حرکاتی است که ارتباط مستقیم با نحوه اجرای تکنیک‌های والیبال و با ساختار و طبیعت بازی والیبال دارند. استفاده از تور و بازی‌های رقابتی در زمینی مشابه والیبال و پرتاب کردن و گرفتن توپ از بالای سر مانند ارسال با پنجه، ارسال از پایین و با دستان کشیده (مانند ارسال با ساعد)، غل دادن توپ روی زمین (مانند سرویس از پایین و ارسال توپ با یک دست)، پرتاب توپ با یک دست و از بالاترین نقطه (مانند سرویس از بالا و آبشار) و بازی‌های ۱ به ۱، ۳ به ۳ و یا ۲ به ۲ (در بازی‌های گروهی حتماً بازی با سه تماس برای هر تیم همراه باشد). از ویژگی‌های مهم بازی‌های آماده‌سازی ویژه هستند. به این نکته باید توجه شود که در این بازی‌ها هنوز از تکنیک‌های ویژه والیبال استفاده نمی‌شود، و باید از توپ و تور و حرکات مشابه تکنیک‌های والیبال بیشترین بهره‌برداری انجام پذیرد.

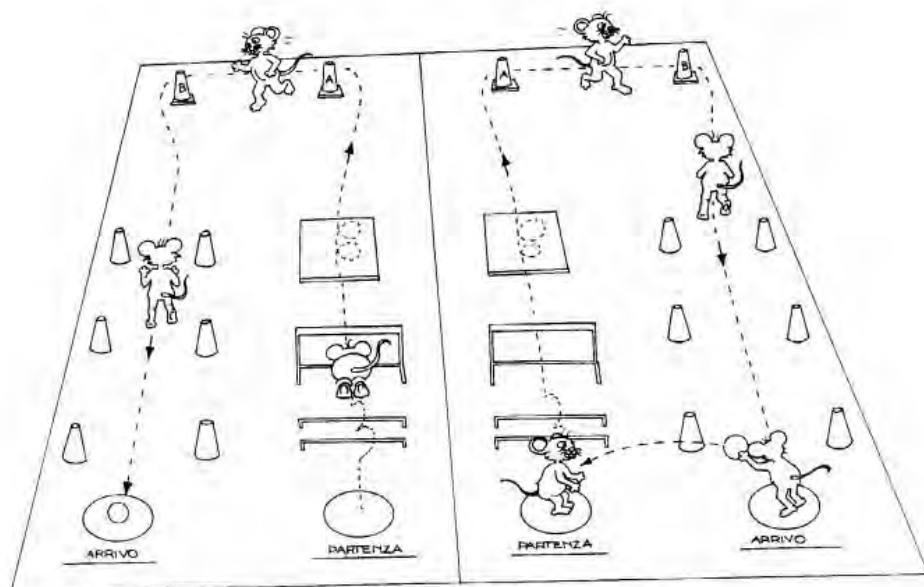


در آموزش والیبال، مانند بقیه رشته‌های ورزشی، باید از روش آموزشی پیشرونده استفاده نمود. این متد و روش آموزشی همینطور باید تفاوت‌های ذهنی و روانی بازیکنان و مربیان در فرهنگ‌های مختلف و حتی مناطق مختلف یک شهر یا منطقه را نیز مورد توجه قرار دهد. برای مثال فرآیند یادگیری بر پایه بازی‌های رقابتی در کشورهای غربی بیشترین کاربرد و اثر بخشی را دارد در حالیکه در کشورهای بلوک شرق قدیم و کشورهای شرق آسیا، روش آموزش غیر رقابتی و با تکرار زیاد نتایج قابل قبولی به همراه داشته است، هر چند کشورهای شرق آسیا نیز اکنون به این نتیجه رسیده‌اند که برای رسیدن به نتایج عالی باید از تمرینات شبیه بازی و رقابتی استفاده کنند. آموزش بر اساس بازی‌های رقابتی این مزیت را دارد که انگیزه بازیکنان را زیاد می‌کند، اما فرآیند یادگیری به ظاهر زمان بیشتری به طول می‌انجامد ولی کیفیت یادگیری بسیار بالا خواهد بود و فراموش نکنیم که والیبال ورزش کیفیت است و نه کمیت. با استفاده از آموزش مبتنی بر تمرینات قالبی، پرورش و رشد بازیکنان به ظاهر سریع‌تر شود، اما بازیکنان مهم‌ترین تکنیک والیبال را نمی‌آموزند: بینی بینی، بازیخوانی و تصمیم‌گیری.

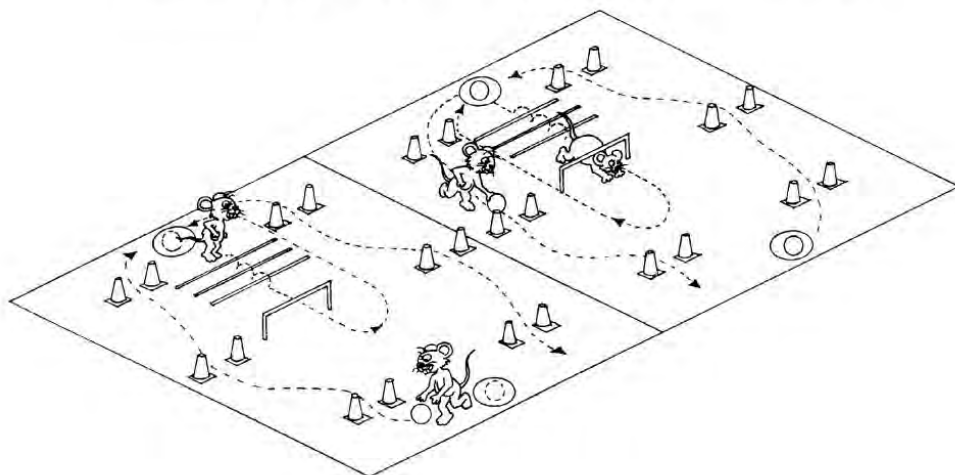
بازی‌های آماده‌سازی برای پرورش سرعت، چابکی،
تعادل پویا، هماهنگی و ضربه زدن به توپ.



بازی آماده‌سازی برای پرورش ظرفیت‌های جسمانی پایه، سرعت و هماهنگی.

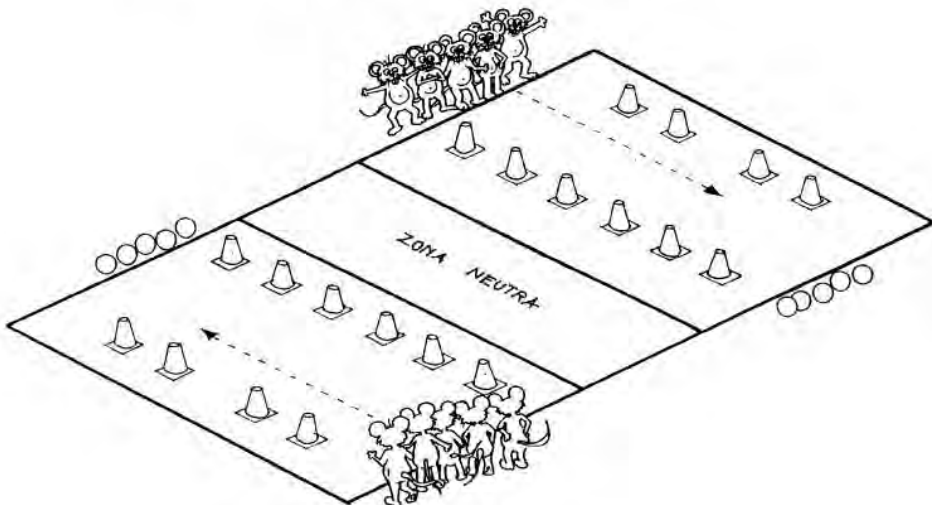
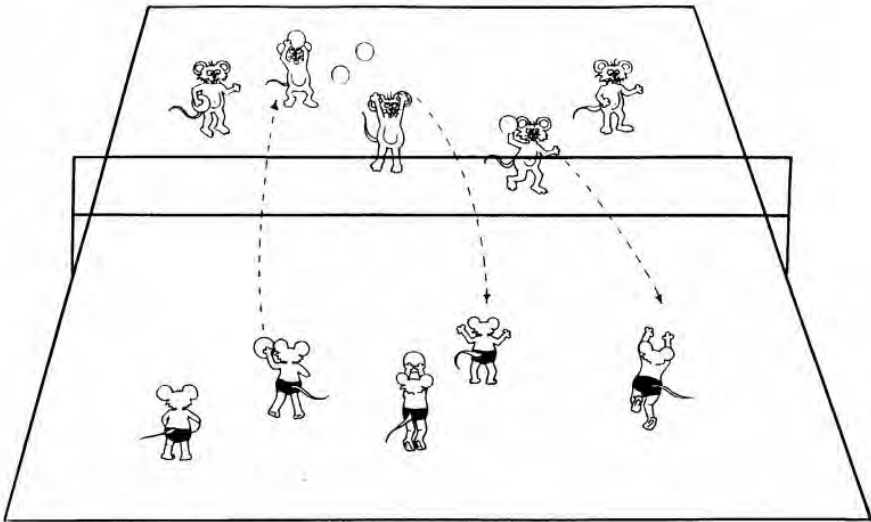


بازی آماده‌سازی برای پرورش ظرفیت‌های جسمانی پایه، سرعت، چابکی و هماهنگی و افزایش کنترل روی توپ

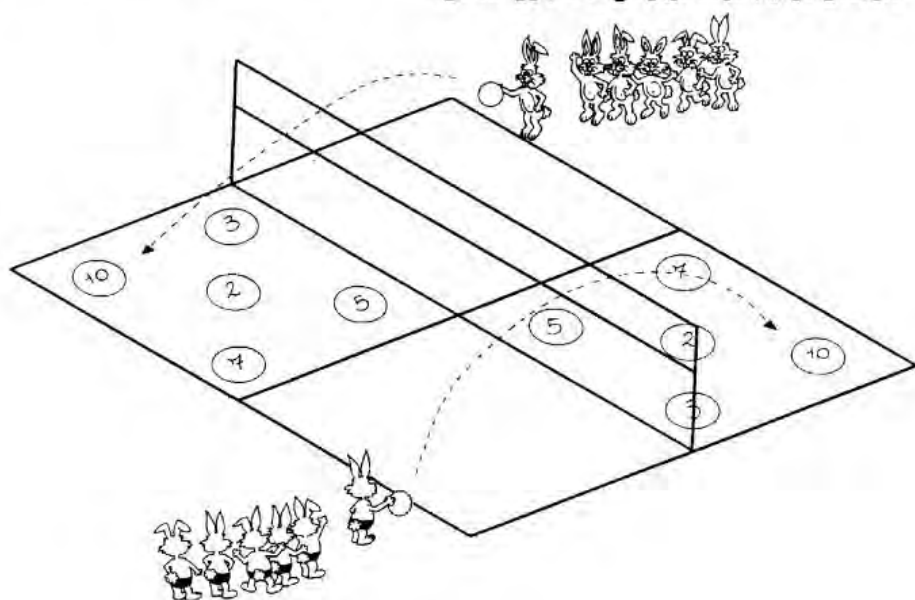


بازی پرتاب‌های متوالی توپ از روی تور؛ در این بازی دو تیم مساوی در دو سوی تور قرار می‌گیرند و تعداد توپ مساوی در اختیارشان قرار می‌گیرد؛ مثلاً هر تیم ۲ یا ۳ توپ، در یک بازه‌ی زمانی مشخص؛ مثلاً ۲ یا ۳ دقیقه، هر تیمی که تعداد توپ بیشتری در زمین مقابل فرود آورد برنده خواهد بود. روش امتیاز دهی، نحوه پرتاب توپ و دیگر قوانین را می‌توان با توجه به سطح بازیکنان و با اهداف آموزشی تغییر داد.

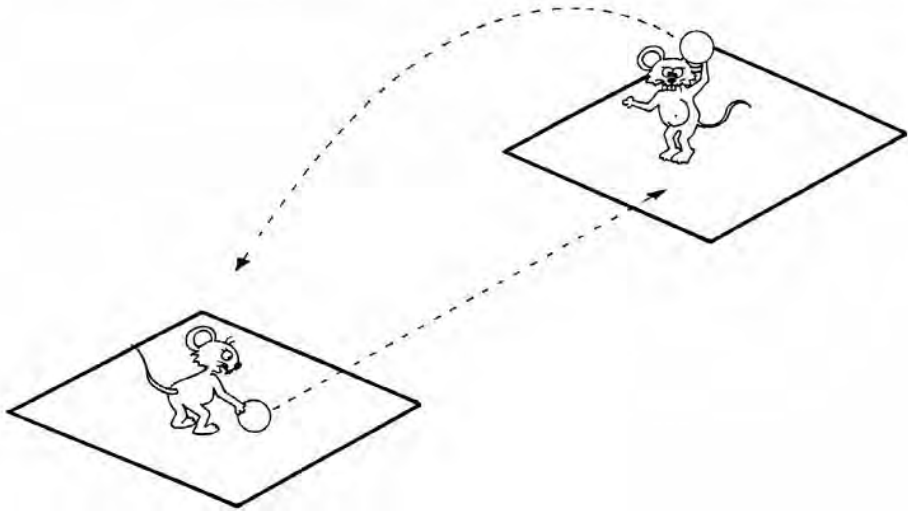
این بازی رقابتی و تیمی باعث افزایش سطح تمرکز و دید محیطی بازیکنان شده و توجه آنها را به زمین حریف و نحوه عملکرد بازیکن تیم مقابل معطوف می‌کند.



یک بازی رقابتی، شبیه بازی، تیمی و امتیازی عالی؛ که در آن پرتاب ها می توانند با یک دست و یا با دو دست باشند؛ پرتاب ها هم می توانند از پایین باشند و هم از بالا. در مراحل بعدی که بازیکنان پیشرفت کردند، می توان به جای پرتاب توپ از ارسال با پنجه، سرویس و یا آبشار استفاده نمود. هر بازیکن پس از پرتاب توپ و مشخص شدن امتیاز پرتابش، به سرعت به دنبال توپ رفته و آن را به نفر بعدی در تیم خود تحویل می دهد. بازی امدادی.

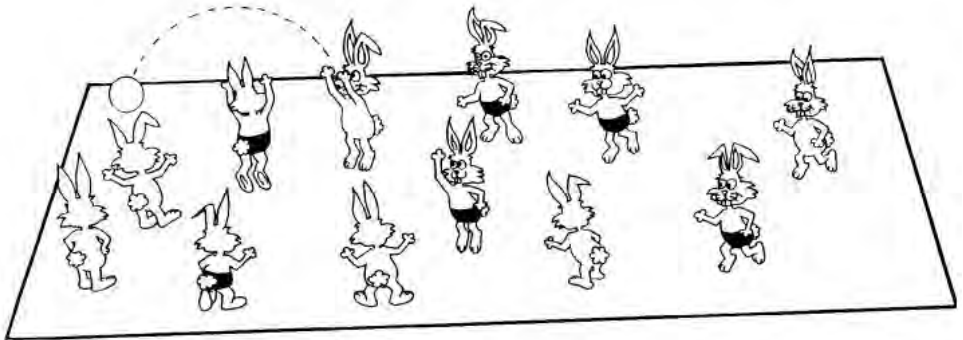


بازی آماده‌سازی برای پرورش هماهنگی و ضربه زدن و پرتاب کردن توپ؛ در این بازی می‌توان تغییرات زیادی به وجود آورد، مثل پرتاب توپ با دو دست، ضربه به توپ با پا، پرتاب توپ با دو دست از پایین و ...

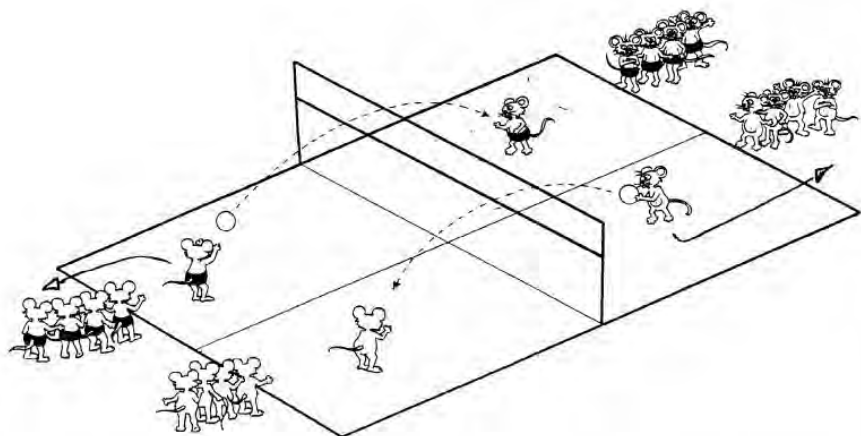


بازی تیمی دست رشته:

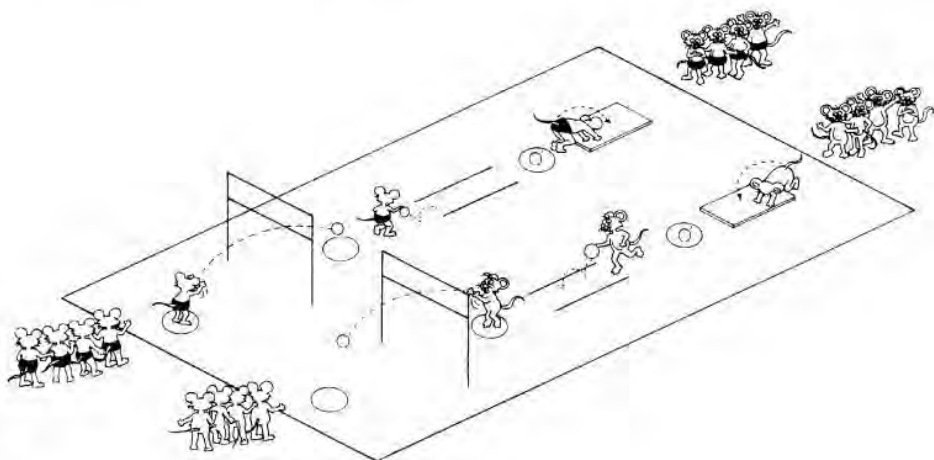
پرتاب و گرفتن توپ از بالای سر، بازی آماده‌سازی ویژه برای ارسال با پنجه



بازی رقابتی، تیمی و امدادی که قدرت پیش بینی بازیکنان و حس همکاری را نیز افزایش می دهد؛ پرتاب و گرفتن توپ می تواند از بالا و یا از پایین باشد.



یک بازی آماده سازی گروهی و با توپ برای پرورش ظرفیت های جسمانی پایه و توسعه هماهنگی در نوآموزان.



فصل سوم

تکنیک‌های پایه‌ی والیبال و روش بازی

بازی والیبال از ۷ تکنیک بنیادی تشکیل شده است :

- ۱- حالت آماده و جابه جایی با انواع گام‌ها
- ۲- دریافت سرویس (از ارسال با ساعد یا ارسال با پنجه استفاده می‌شود).
- ۳- ارسال پاس (اغلب از ارسال با پنجه و گاهی از ارسال با ساعد و به ندرت از ارسال با یک دست استفاده می‌شود).
- ۴- آبشار یا حمله
- ۵- سرویس
- ۶- دفاع روی تور
- ۷- توپگیری (اغلب از ارسال با ساعد و گاهی از ارسال با یک دست، غلت، شیرجه، سر خوردن و... و به ندرت از ارسال با پنجه استفاده می‌شود).

همانطور که مشاهده می‌کنید، قبل از آموزش تکنیک‌های دریافت سرویس، ارسال پاس و توپگیری؛ باید تکنیک پایه ارسال با ساعد و ارسال با پنجه به بازیکنان آموزش داده شوند. در طول فرآیند آموزش این تکنیک‌ها نباید فراموش کرد که هدف از آموزش این تکنیک‌های پایه، بهره‌گیری از آنها در شرایط مسابقه و به منظور دریافت سرویس، ارسال پاس و توپگیری می‌باشد. قبل از شروع آموزش تکنیک‌های والیبال باید تمرینات آماده‌سازی با توپ را انجام داد. اغلب نوآموزان زمانی که توپ به سمت آنها پرتاب می‌شود از آن می‌ترسند، عضلات کوچک دست‌ها و انگشتان آنها تا کنون تماس‌های پر تکرار با توپ نداشته‌اند و پوست، مویرگ‌ها و عصب‌های دست‌ها

به ویژه قسمت ساعد به برخورد با توپ عادت ندارد و ممکن است که سریع کبود شود و آسیب ببیند، که خود می تواند باز خوردی منفی برای نوآموز و خانواده او قلمداد گردد.

بنابراین تمرینات باید از تکرار کم، فاصله کم، سرعت کم، تمرینات آشنایی با توپ (برای کاهش ترس، تقویت انگشتان، هماهنگی اعصاب و عضلات، آشنایی با بیومکانیک انجام تکنیک ها و ...)، تمرینات و بازی های پرتاب کردن و گرفتن توپ همراه با جابه جایی های پرنشاط و ایمن آغاز شوند. به ویژه تمرینات ارسال با ساعد باید با توپ مناسب و از تکرار کم آغاز شوند و به مرور و پس از سازگاری پوست، مویرگ ها و عصب های ساعد نوآموزان، تکرارها و فاصله ها افزایش یابد.

مهم است که فضای تمرین پرنشاط، مثبت، بدون استرس و ایمن باشد (هم از نظر روحی روانی و هم از نظر جسمی). تمرکز باید روی لذت بردن نوآموزان از ورزش و از والیبال باشد و تا جای ممکن سعی کنید تماس آن ها با توپ زیاد باشد. کمتر از تمرینات با دیوار استفاده کنید و تلاش کنید تا تمرینات شبیه بازی، امتیازی، تیمی و گروهی باشند.

حالت های آماده، جابجایی های پایه و جاگیری ها

الف) حالت های آماده پایه

دو نوع حالت آماده پایه وجود دارد:

- حالت آماده بازیکنان برای دفاع روی تور، آبشار و سرویس
- حالت آماده بازیکنان منطقه عقب برای دریافت سرویس یا توپگیری

حالت آماده بازیکنان منطقه جلو برای دفاع روی تور:

زانوها کمی خم (زاویه ی پا کمتر از ۱۲۰ درجه نباشد)، دست ها در بالا و جلوی سر، فاصله ۵۰ تا ۷۰ سانتی متر از تور، و بازیکن هم آماده ی جابه جایی به طرفین و هم آماده پرش باشد. بازیکن باید با توجه و تمرکز زیاد، کیفیت دریافت اول، نحوه عملکرد بازیکنان حریف، محل ارسال پاس و نحوه ی حرکت مهاجم را زیر نظر بگیرد.

حالت آماده بازیکنان منطقه عقب:

پاها به اندازه ی عرض شانه باز، زانوها خم باشند (بین ۱۱۰ تا ۱۳۰ درجه)، باسن عقب، طوری که زانو از انگشتان پا جلوتر نباشد. وزن بدن روی زانوها باشد. دو پا به موازات هم یا یک پا کمی

جلوتر از دیگری باشد (معمولاً برای بازیکنان راست پا بهتر است که پای چپ کمی جلوتر باشد)، نکته مهم این است که بازیکن حالتی کاملاً متعادل داشته باشد و وزن بدن تا جای ممکن به سمت جلو و روی زانوها باشد، باسن عقب؛ سینه به طرف زمین؛ زانوها خم (تقریباً ۱۱۰ تا ۱۳۰ درجه) دست‌ها با توجه به موقعیت بازیکن در زمین و شرایط حریف باید در وضعیت کاملاً آماده باشند تا بتوانند در سریع ترین زمان ممکن نسبت به توپ عکس‌العمل نشان دهند، بازیکن توپگیر یا دریافت کننده هرچقدر که به تور نزدیکتر می‌شود باید دست‌هایش بالاتر بیایند و برعکس. بازیکن باید کاملاً آماده جابه‌جایی به همهی جهت‌ها باشد. عضلات بدن باید غیر منقبض باشند. کمر و پشت صاف و بدون قوس؛ و سینه به سمت زمین متمایل باشد.

سرعت آبشار و زمان در اختیار برای عکس‌العمل:

- سرعت توپ در آبشار در مردان 30 m/s و در زنان 18 m/s می باشد.
 - در نتیجه زمانی که توپ فاصله ۹ متر را طی می‌کند (زمان در اختیار برای عکس‌العمل توپگیرها)، در والیبال مردان 0.3 sec و در والیبال زنان 0.5 sec می باشد.
- با توجه به توضیحات ارائه شده، در حالت آماده برای توپگیری و یا دریافت سرویس پرشی، دست‌ها باید در ارتفاع کمر و در حالت کشیده برای عکس‌العمل سریع نسبت به توپ قرار گیرند. علاوه بر داشتن حالت آماده و سرعت عکس‌العمل بالا، جاگیری مناسب و توانایی پیش‌بینی حرکت مهاجم حریف و بازیخوانی نیز در توپگیری کارآمد بسیار تأثیرگذار هستند.
- از نظر ذهنی، توجه بازیکن باید روی دست مهاجم یا سرویس زننده در زمان ضربه به توپ باشد، و سپس توجه او باید معطوف به مسیر حرکت توپ و جابجایی برای ارسال و کنترل هرچه بهتر توپ باشد.

ب) جابجایی‌های پایه

حرکت به سمت جلو

گام برداشتن یا دویدن به سمت جلو و توقف، و اتخاذ حالت مناسب برای ارسال توپ. پس از آنکه بازیکنان در گام برداشتن یا دویدن به سمت جلو در حالتی نزدیک زمین ماهر شدند، مربی باید شیرجه زدن به سمت جلو و افت به جلو برای دستیابی به توپ را به بازیکنان بیاموزد.

- ۳ متر حرکت به جلو با دویدن: 1.33 sec
- ۳ متر حرکت به جلو با شیرجه زدن: 1.21 sec
- ۶ متر حرکت به جلو با دویدن: 1.94 sec
- ۶ متر حرکت به جلو با شیرجه زدن: 1.87 sec

حرکت به سمت پهلو

زمانی که بازیکنان در زاویه ی بین ۳۰ تا ۴۵ درجه به پهلوها حرکت می کنند، ۳ نوع حرکت پا وجود دارد که بازیکنان با توجه مسیر حرکت، فاصله و سرعت توپ از آن استفاده می کنند. در بعضی موارد نیز جابجایی بازیکن به دلیل تغییر موقعیت در زمین بازی می باشد.

✓ حرکت و توقف با استفاده از گام برداشتن به پهلو

✓ حرکت با استفاده از گام متقاطع و توقف با استفاده از گام برداشتن به پهلو

✓ گام برداشتن به پهلو سپس چرخش و دویدن به سمت توپ و توقف

پس از ماهر شدن بازیکنان در این حرکات، غلت زدن به پهلو و شیرجه زدن به پهلو نیز باید آموزش داده شود.

- ۳ متر حرکت در زاویه ۴۵ درجه با استفاده از گام به پهلو: 1.51 sec
- ۳ متر حرکت در زاویه ۴۵ درجه با استفاده از گام متقاطع: 1.42 sec
- ۳ متر حرکت در زاویه ۴۵ درجه با استفاده از غلت زدن: 1.30 sec
- ۳ متر حرکت در زاویه ۴۵ درجه پس از قضاوت درباره ی حرکت به سمت چپ یا راست: 1.61 sec



بازیکن خط جلویی که در دفاع روی تور شرکت نمی کند با استفاده از گام متقاطع از تور جدا شده و در توپگیری شرکت می کند.

در بسیاری از موارد وقتی که بازیکن حدود ۳ گام به پهلو باید حرکت کند، استفاده از گام متقاطع کارآمدتر و اثربخش تر است. همواره و در همه جابه جایی ها، گام ماقبل آخر گام توقف است و گام آخر گام تعادل و کنترل می باشد.

حرکت به سمت عقب

۳ روش کارآمد برای حرکت به سمت عقب وجود دارد که بازیکنان با توجه مسیر حرکت، فاصله و سرعت توپ از آن استفاده می‌کنند. در بعضی موارد نیز جابجایی بازیکن به دلیل تغییر موقعیت در زمین بازی یا آماده شدن برای حمله می‌باشد.

✓ حرکت عقب عقب

✓ چرخش ۹۰ درجه و استفاده از گام متقاطع برای حرکت به پهلو

✓ چرخش ۱۸۰ درجه و دویدن به سمت توپ

پریدن

۳ نوع گام برداشتن در لحظه قبل از پرش وجود دارد (برای دفاع روی تور، آبشار یا سرویس پرشی و ارسال پاس):

✓ هر دو پا در یک زمان به زمین برخورد می‌کنند (دو پا موازی هم)

✓ ابتدا پای چپ و سپس پای راست به زمین برخورد می‌کند (پای راست جلوتر از پای چپ)

✓ ابتدا پای راست و سپس پای چپ به زمین برخورد می‌کند (پای چپ جلوتر از پای راست)

بازیکنان برای پیشرفت بیشتر به ویژه در توانایی انجام دفاع روی تور در تمام طول تور باید در هر ۳ نوع گام ماهر باشند.

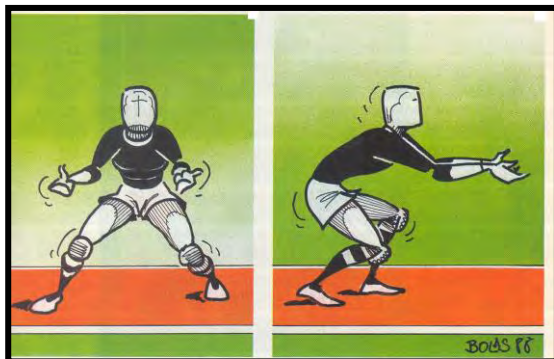
ماهر شدن در تمام جابجایی‌ها و همه انواع گام برداشتن‌ها مهمترین فاکتور در اجرای همه

تکنیک‌های والیبال می‌باشد.

فرآیند آموزش جابجایی‌ها در جهات مختلف از حالت آماده پایه

حالت آماده پایه	حرکت به سمت جلو	⇨	خم شدن به زیر توپ	⇨
	حرکت به سمت پهلو	⇨	حرکت با گام به پهلو حرکت با گام متقاطع دویدن به سمت توپ	⇨
	حرکت به سمت عقب	⇨	گام برداشتن به سمت عقب حرکت در مسیر ۴۵ درجه عقب یا گام متقاطع برگشتن و دویدن رو به جلو به سمت توپ	⇨
			افت یا غلت به عقب شیرجه زدن افت یا غلت به پهلو	⇨
	پرش بلند برای تماس با توپ Flying	⇨	تکنیک‌های توقف	⇨

داشتن حالت آماده اولین تکنیک والیبال می‌باشد.



پاها کمی باز تر از عرض شانه‌ها، زانوها کمی خم، بالا تنه متمایل به جلو، وزن بدن روی زانوها، پاشنه پا خیلی خیلی کم از زمین جدا باشد. دست‌ها در محدوده بدن. تمرکز و توجه کامل به بازی.

در زمان ارسال با ساعد یا پنجه، برای انتقال بهتر نیرو، با توجه به شرایط تمرین یا بازی، باید یکی از پاها جلوتر از دیگری باشد.

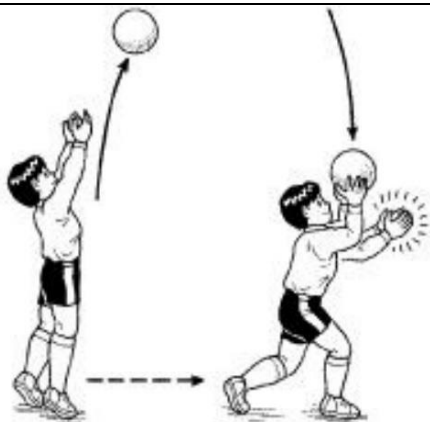
پرتاب توپ، چرخش ۹۰ یا ۱۸۰ درجه، سپس گرفتن توپ در حالت ارسال با پنجه. زمان گرفتن توپ، زانوها باید انعطاف پذیر باشند.

گرفتن توپ در بالای سر. انگشتان کشیده، دست به شکل توپ، انگشت شست باز.

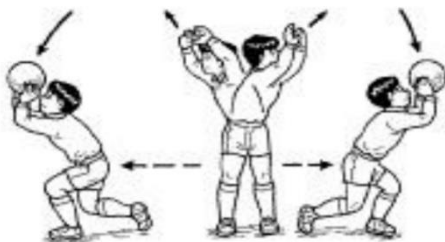


پرتاب توپ، حرکت رو به جلو، گرفتن توپ در حالت ارسال با پنجه. زانوها کمی خم باشند. مهم است که بازیکن محل فرود توپ را پیش بینی کند و زودتر از توپ به آنجا برسد.

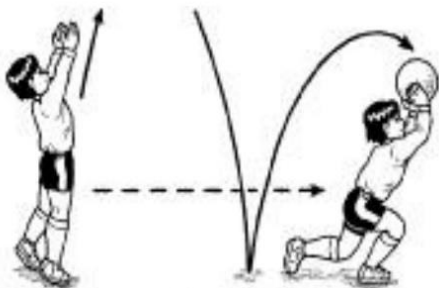




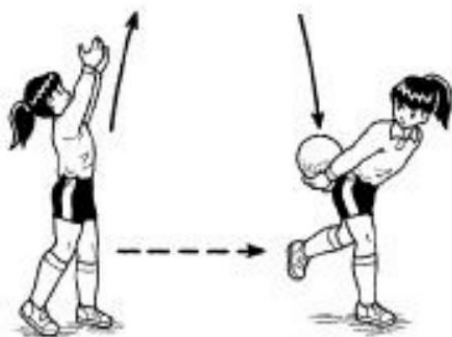
پرتاب توپ رو به بالا و جلو، حرکت و پیش‌بینی محل فرود و سپس گرفتن توپ در بالای سر.
زمانی که توپ به اوج ارتفاع خود رسید، بازیکن باید یکبار یا دوبار دست بزند.



پرتاب توپ به بالا و جلو، چرخش و گرفتن توپ در بالای پیشانی و با زانوهای خم. پرتاب‌ها باید به هر دو جهت انجام شود.



پرتاب توپ به بالا و جلو، پس از برخورد توپ به زمین بازیکن به جلو حرکت کرده و توپ را بالای پیشانی می‌گیرد.

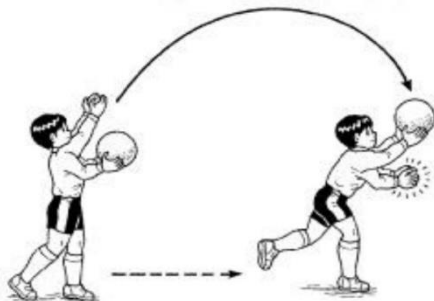


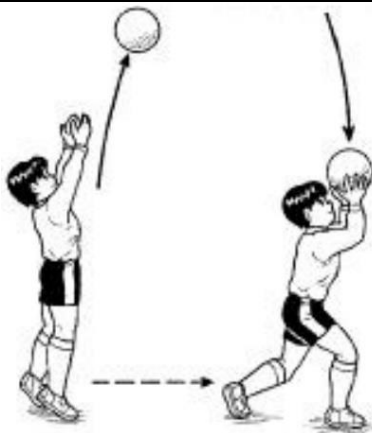
پرتاب توپ، حرکت به سمت جلو، پیش بینی محل فرود توپ، عبور از آن، مشاهده توپ از پشت، گرفتن توپ در پشت بدن. این تمرین به بازیکنان کمک می‌کند تا سریعتر جابه‌جا شوند و زودتر از توپ به محل اجرای تکنیک برسند.

پرتاب توپ مانند شکل، با استفاده از حرکت مناسب مچ، گرفتن توپ در جلوی بدن.

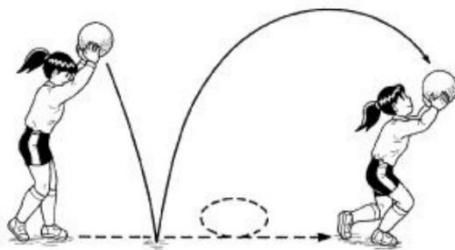


پرتاب توپ، دست زدن، حرکت، دست زدن قبل از گرفتن توپ، گرفتن توپ در بالای سر.

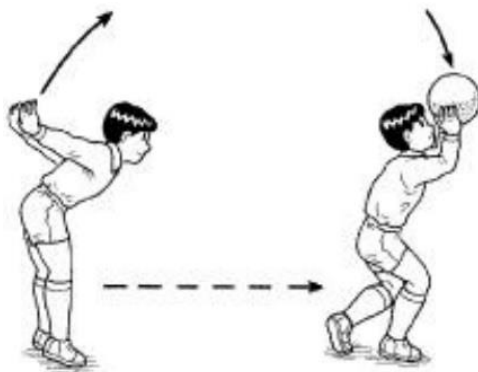




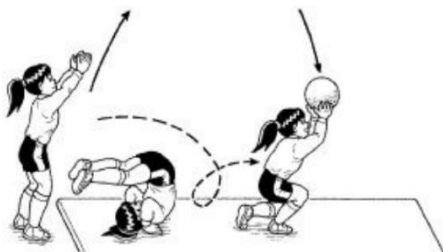
پرتاب توپ با دستان صاف و با ارتفاع زیاد،
حرکت رو به جلو، گرفتن توپ در بالای سر.



زدن توپ به زمین، حرکت به سمت محل
فرود توپ، چرخش ۳۶۰ درجه در طول
مسیر، گرفتن توپ در بالای پیشانی.



پرتاب توپ رو به جلو و بالا از پشت بدن،
حرکت رو به جلو و گرفتن توپ در بالای
پیشانی.

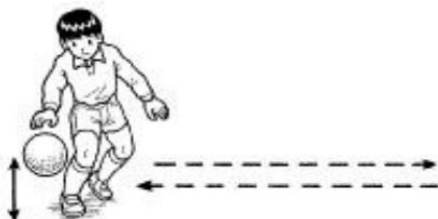


پرتاب توپ، افت به جلو یا دراز کشیدن روی زمین یا حرکت شنای سوئدی، بلند شدن و گرفتن توپ در بالای سر.



زمین زدن توپ و حرکت رو به جلو با حفظ حالت آماده؛ حرکت بازیکن باید ریتم مناسب داشته باشد و او اطراف خود را هم نگاه کند. بازیکنان باید فاصله مناسب از یکدیگر داشته باشند.

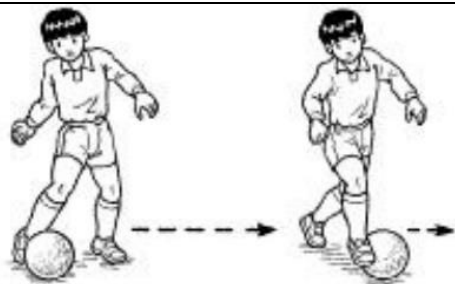
تمرینی مهم برای آموزش ضربه زدن به توپ.



زمین زدن توپ و حرکت به پهلو با حفظ حالت آماده.

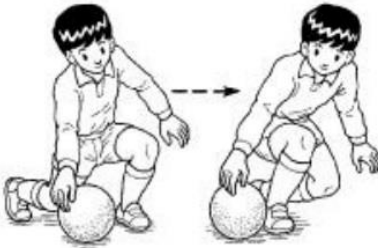
حرکت در هر دو جهت.

حرکت با ریتم مناسب.



حرکت به پهلو همراه با جابجایی توپ با پا.

حرکت در هر دو جهت.



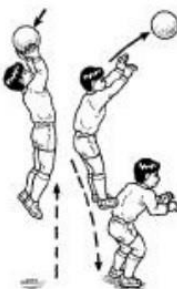
غل دادن توپ روی زمین و حرکت به سمت جلو، در حالی که زانو ها کاملاً خم هستند و گام های کوچک برداشته می شود.



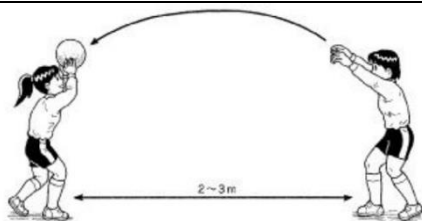
غل دادن توپ روی زمین و حرکت به سمت عقب، در حالی که زانو ها کاملاً خم هستند و گام های کوچک برداشته می شود.



پرش در حالی که توپ در بالای سر قرار دارد. فرود، چرخش ۱۸۰ درجه و پرتاب توپ از بالای سر؛ مانند ارسال با پنجه.



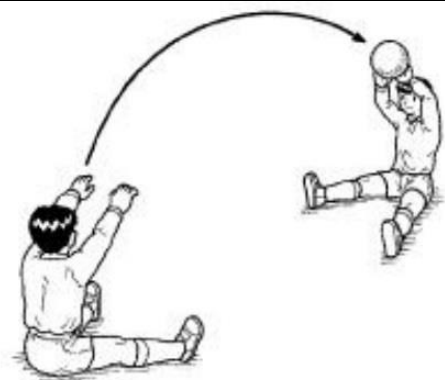
پرش همراه با توپ، پرتاب توپ در اوج پرش و از بالاترین نقطه. حرکتی عالی برای قوی‌تر کردن پاها و افزایش هماهنگی در بالاتنه.



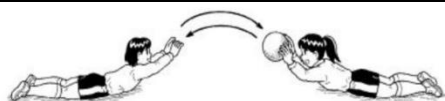
دو بازیکن در فاصله ۲ تا ۳ متر از هم قرار می گیرند و مانند شکل و شبیه حالت ارسال با پنجه توپ را برای هم پرتاب می کنند. به تدریج این فاصله بیشتر شود. پرتاب با یک دست هم می تواند انجام شود.



مانند تمرین قبل، ولی دو بازیکن مانند شکل روی زمین قرار می گیرند. به تدریج فاصله بیشتر شود. پرتاب باید با تمام توان و با استفاده از همه عضلات انجام شود.



مانند تمرین قبل، ولی دو بازیکن مانند شکل روی زمین می نشینند. به تدریج فاصله بیشتر شود.

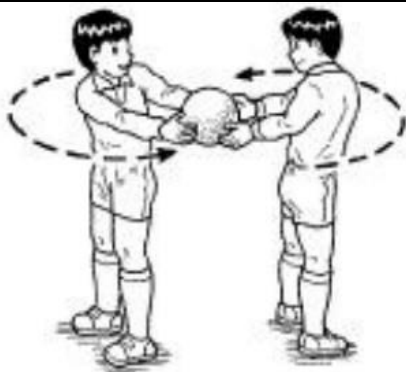


دو بازیکن روبه روی هم روی زمین دراز می کشند، و توپ را مانند شکل از جلوی پیشانی برای هم پرتاب می کنند.



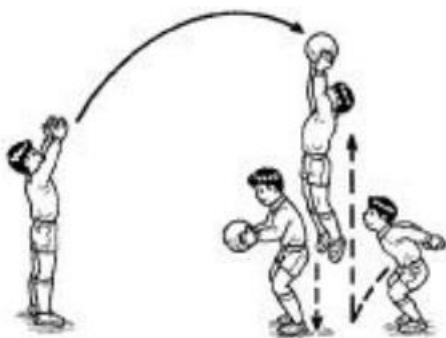
دو بازیکن مانند شکل توپ را رد و بدل می‌کنند.

تمرین از آرام به سریع انجام شود. مهم است که دو بازیکن در طول اجرای تمرین با هم صحبت کنند.

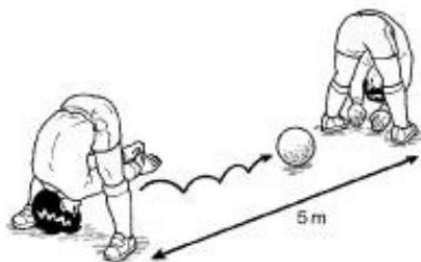


دو بازیکن مانند شکل توپ را رد و بدل می‌کنند.

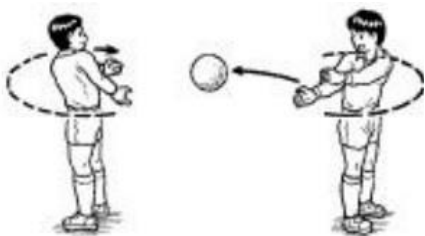
پاها ثابت باشند و تمرین از آرام به سریع انجام شود.



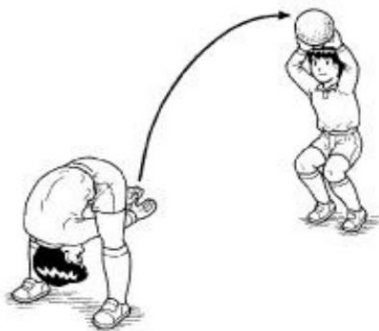
دو بازیکن در فاصله ۳ تا ۴ متر از هم قرار می‌گیرند. بازیکن اول توپ را با ارتفاع مناسب برای بازیکن دوم پرتاب می‌کند. بازیکن دوم با زمان‌سنجی مناسب جهش کرده و توپ را در بالاترین ارتفاع ممکن دریافت می‌کند. مهم است که فرود متعادل باشد و هنگام فرود زانوهای کمی خم باشند. تقویت ردگیری دیداری و هماهنگی.



دو بازیکن در فاصله ۵ متر و پشت به هم قرار می گیرند، و مانند شکل توپ را برای هم ارسال می کنند.
بازیکنان باید در زمان ارسال و گرفتن توپ، یار تمرینی و توپ را ببینند.
افزایش قدرت و هماهنگی مچ دست و انگشتان.



دو بازیکن در فاصله ۳ متر از هم مانند شکل قرار می گیرند و همراه با چرخش، توپ را برای هم ارسال می کنند.
از آرام به سریع؛ از نزدیک به دور.



بازیکن مانند شکل توپ را برای یار تمرینی ارسال می کند.
مهم است که بازیکن توپ را هدفمند و با کنترل پرتاب کند و یار تمرینی هم توپ را در بالاترین نقطه دریافت نماید.



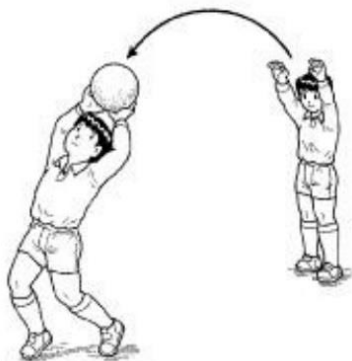
بازیکن مانند شکل توپ را پرتاب کرده، با قرار دادن دست روی یار تمرینی از روی او جهش کرده و سپس توپ را در بالای سر می‌گیرد.

مطمئن شوید که بازیکنان توانایی جسمانی لازم برای اجرای این تمرین را دارند.



دو بازیکن در فاصله ۴ تا ۵ متر از هم قرار می‌گیرند و هر کدام یک توپ دارند. دو بازیکن به طور همزمان برای هم توپ را پرتاب می‌کنند و سپس جابجا می‌شوند. این کار را به طور متناوب به مدت ۲۰ ثانیه انجام می‌دهند.

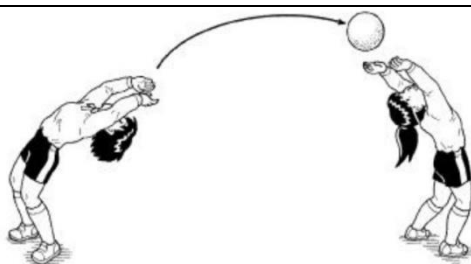
پرتاب‌ها از بالای پیشانی، گرفتن توپ در بالای پیشانی، ارتباط کلامی مناسب بین بازیکنان.



دو بازیکن مانند شکل به فاصله ۴ متر قرار می‌گیرند. یک بازیکن توپ را پرتاب می‌کند؛ بازیکن دیگر در حالی که پشت به بازیکن پرتاب کننده دارد، با خم کردن کمر، مسیر توپ را ردگیری کرده و آن را بالای سر دریافت می‌کند.

سیس نقش دو بازیکن عوض می‌شود.

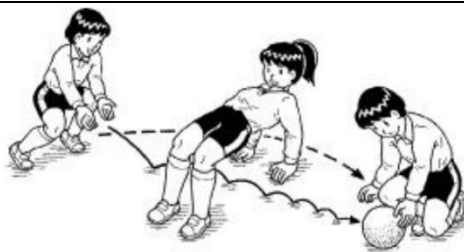
پرتاب با کنترل توپ و ردگیری دیداری، و آگاهی فضایی.



دو بازیکن مانند شکل پشت به هم قرار می‌گیرند و توپ را برای هم پرتاب می‌کنند. انعطاف‌پذیری، پرتاب با کنترل و ردگیری دیداری و آگاهی فضایی.



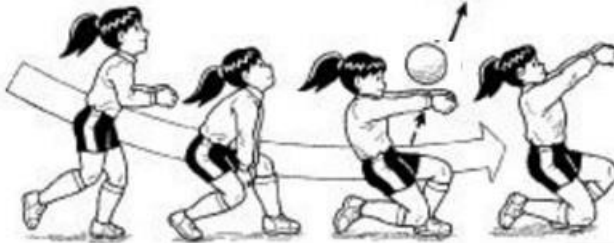
دو بازیکن مانند شکل در کنار هم قرار می‌گیرند و با چرخش از پهلو توپ را رد و بدل می‌کنند. انعطاف‌پذیری، هماهنگی بین دو بازیکن.



دو بازیکن مانند شکل قرار می‌گیرند. بازیکن اول توپ را از زیر بازیکن دوم عبور داده و به سرعت می‌دود و توپ را پس از عبور از بازیکن اول می‌گیرد. بازیکن باید زودتر از توپ برسد، توقف کند، زانو را روی زمین قرار دهد و سپس توپ را بگیرد.

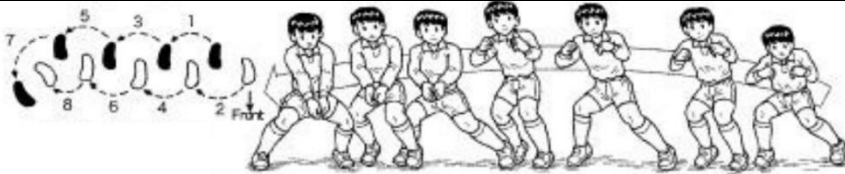
جابه‌جایی به جلو؛ توجه و تمرکز روی توپ، نزدیک کردن زانو به زمین، موازی کردن ساعد با زمین، توقف کامل بدن قبل از تماس با توپ، ارسال هدفمند توپ.

این نوع جابه‌جایی بسیار کاربردی می‌باشد، به ویژه در دریافت سرویس‌های کوتاه و در دریافت جاخالی. مهم است که مسیر حرکت بازیکن یکنواخت و پیوسته باشد و عضلات در طول حرکت غیر منقبض باشند. بسیار مهم است که بازیکنان گام اول را بلند بردارند.



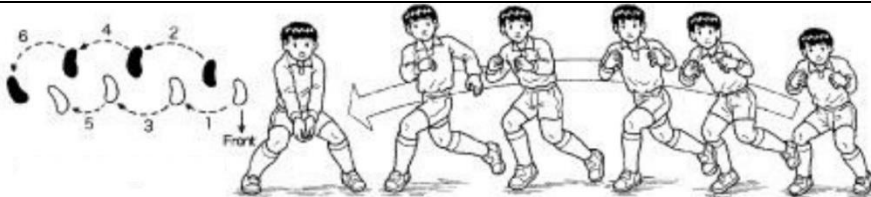
جابه‌جایی به پهلو؛ حرکت با ریتم مناسب و حفظ حالت آماده، توجه و تمرکز روی توپ، توقف کامل بدن قبل از تماس با توپ، ارسال هدفمند توپ.

این نوع جابه‌جایی در فواصل کوتاه استفاده می‌شود و علاوه بر دریافت سرویس و توپگیری، در دفاع روی تور و ارسال پاس هم کاربرد زیادی دارد. گام اول باید بلند برداشته شود.



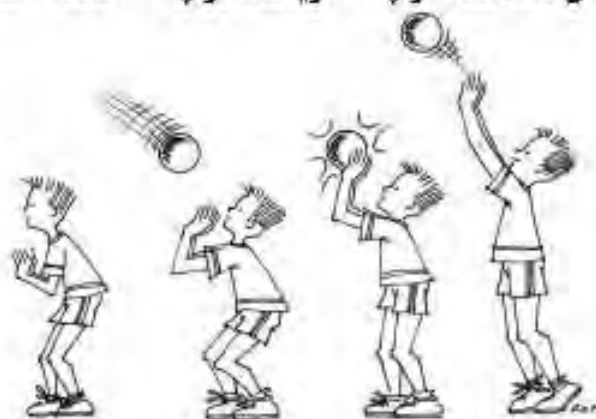
جابه‌جایی با استفاده از گام متقاطع؛ این نوع جابه‌جایی بسیار سریع می‌باشد و آموزش آن ضروری است. حفظ حالت آماده در طول جابه‌جایی و توجه به جریان بازی، توقف قبل از تماس با توپ، ارسال هدفمند توپ.

این نوع جابه‌جایی برای فواصل ۳-۴ متر مورد استفاده قرار می‌گیرد و در جابه‌جایی در طول تور برای انجام دفاع روی تور، کاربرد زیادی دارد.



ارسال با پنجه

مراحل آموزش	اصول پایه
• شکل درست دست و انگشتان • آموزش درست بیومکانیک ارسال با پنجه، با استفاده از تمرینات گرفتن و پرتاب کردن توپ از بالای سر. • پرتاب توپ برای خود و ارسال با پنجه به سمت هدف (افزایش تدریجی فاصله با هدف و کاهش تدریجی اندازه هدف)؛ سپس پرتاب یار تمرینی و ارسال با پنجه به هدف. • یک پنجه بالای سر یکی برای یار تمرینی؛ سپس ارسال با پنجه متناوب با یار تمرینی، از فاصله نزدیک؛ سپس افزایش تدریجی فاصله. • ارسال با پنجه در گروه های سه نفری که به شکل مثلث قرار دارند (ایجاد تغییرات تدریجی در اندازه ی اضلاع و زوایای مثلث). • ارسال با پنجه پس از جابه جایی در مسیرهای مختلف • ارسال با پنجه در جهات متفاوت (به پشت، به پهلوها) • ارسال پاس بلند و سپس سریع به کنارها • ارسال انواع پاس های سرعتی • ارسال پاس با پرش؛ ارسال پاس با یک دست • ارسال پاس در شرایط مشابه بازی؛ پس از دفاع روی تور، پس از توپگیری، پوشش مهاجم پس از ارسال پاس و ... مهم است که پاس ها دقیق و یکنواخت باشند. ابتدا ارسال پاس های بلند آموزش داده شود سپس پاس های سریع و کم قوس. پرتاب توپ های پزشکی سبک شبیه حالت ارسال با پنجه، علاوه بر تقویت عضلات بازیکنان، حرکت دو دوست و حرکت انگشتان را نیز تنظیم و هماهنگ می کند. در پاس به جلو، انگشت شست نقش کنترل کننده و انگشتان میانی و سبابه نقش هدایت کننده توپ را دارند. در پاس به پشت، انگشتان سبابه و میانی نقش کنترل کننده و انگشت شست نقش هدایت کننده توپ را دارند. بقیه انگشتان نیز باید دور توپ را بگیرند.	✓ اتخاذ حالت آماده و بالا آوردن دست ها به بالای پیشانی و تشکیل مثلث (الماس) با انگشتان شست و سبابه؛ کل انگشتان و کف دست باید حالت بشقاب مانند داشته باشند. ✓ مشاهده توپ از داخل مثلث تشکیل شده. ✓ انگشتان باید کشیده و غیرمنقبض باشند. ✓ دریافت توپ همزمان با خم شدن آرنج و حرکت انگشتان به عقب، انگشتان باید کاملاً دور توپ را بگیرند. ✓ در زمان دریافت و ارسال توپ، برای انتقال بهتر نیرو، یک پا باید از پای دیگر جلوتر قرار گرفته و هر دو پا در درون بدن باشند. تغییر حالت پاها از حالت آمادگی اولیه به حالت ارسال با پنجه ✓ ارسال هدفمند توپ با باز شدن سریع پاها، آرنج و حرکت انگشتان به دنبال توپ خطاهای رایج که باید اصلاح شوند: ✗ برخورد توپ با کف دست ✗ دریافت توپ پایین تر از پیشانی ✗ در ارسال توپ، دست ها همزمان عمل نمی کنند. ✗ دستها به دنبال توپ امتداد پیدا نمی کنند.



انگشتان باز و کشیده، تشکیل مثلث



حالت پایه برای ارسال با پنجه. تماس با توپ ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متر بالاتر و جلوتر از پیشانی. دست باید شکل توپ را به خود بگیرد. انگشتان کشیده ولی غیر منقبض. ارسال توپ با اعمال هم زمان نیرو توسط انگشتان، آرنج، کتف، کمر، زانوها و قوزک.



پرتاب توپ با ارتفاع ۱ تا ۲ متر و سپس گرفتن توپ در حالت پایه ارسال با پنجه. پرتاب توپ با ارتفاع ۱ تا ۲ متر و سپس ارسال با پنجه به سمت یک هدف. این تمرین را حتماً به شکل هدف‌دار و امتیازی انجام دهید. توجه کنید که بازیکن توپ را با حالت مناسب انگشتان و در بالای پیشانی ارسال کند.

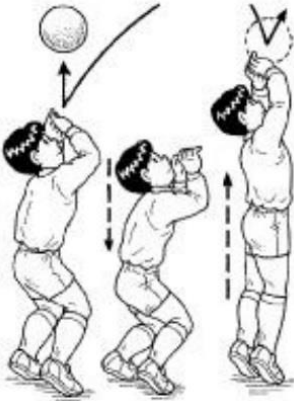


پرتاب توپ با ارتفاع مناسب، زانو زدن و سپس بلند شدن و گرفتن توپ در بالاترین ارتفاع با استفاده از حالت درست ارسال با پنجه.

پرتاب توپ از بالای سر، چرخش ۹۰ یا ۱۸۰ درجه و سپس ارسال با پنجه در بالای سر یا ارسال به سمت یک هدف.

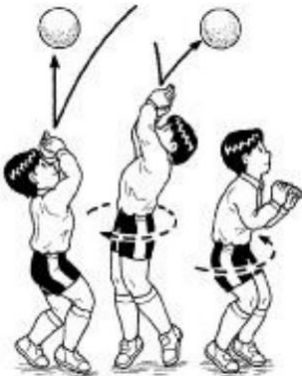


پرتاب توپ از بالای سر، رو به بالا و جلو، حرکت سریع به سمت جلو، توقف و اتخاذ حالت آماده، ارسال بلند توپ با استفاده از تمام مفاصل. در ارسال با پنجه به جلو، انگشتان سبابه و میانی بیشترین نقش را در وارد کردن نیرو به توپ دارند، و انگشت شست بیشتر برای کنترل توپ به کار می‌رود.



ارسال با پنجه با ارتفاع ۱ تا ۲ متر بالای سر، چرخش ۱۸۰ درجه، ارسال با پنجه به پشت. در ارسال پنجه به پشت سر انگشت شست نقش محوری در وارد کردن نیرو به توپ و هدایت آن بر عهده دارد.

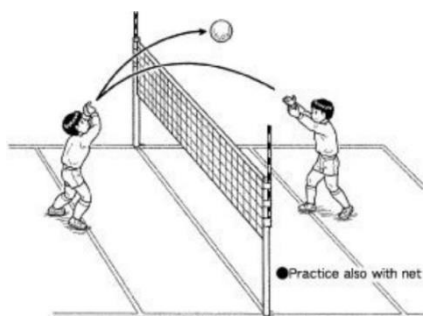
برای آموزش ارسال با پنجه به پشت سر، بهتر است تمرینات ابتدا از حالت خوابیده، سپس نشسته و بعد ایستاده انجام شوند.





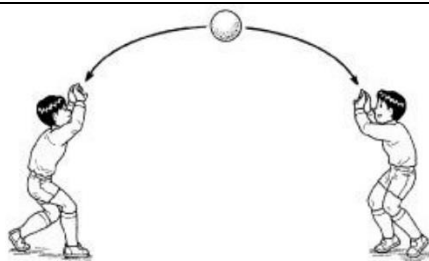
بازیکن اول توپ را برای یار تمرینی پرتاب می کند، بازیکن دوم باید با استفاده از تکنیک مناسب توپ را با پنجه برای بازیکن اول ارسال کند.

بازیکن دوم می تواند پس از ارسال توپ یک جابه جایی به سمت جلو، پهلو و یا عقب داشته باشد.



مانند تمرین قبل، ولی با استفاده از تور.

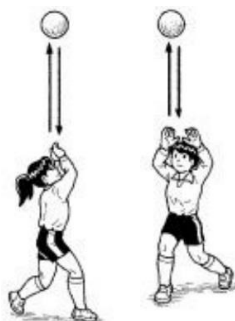
این تمرین شاید شبیه بازی نباشد، ولی گامی اولیه برای آشنایی با تور و زمین می باشد. همین طور به نوآموز را وادار می کند تا توپ را با ارتفاع مناسب ارسال کند.



ارسال با پنجه به طور متناوب.

حفظ حالت آماده، ارسال توپ از بالای پیشانی و با قوس مناسب.

استفاده همزمان از نیروی دو دوست، امتداد دستها پشت توپ.

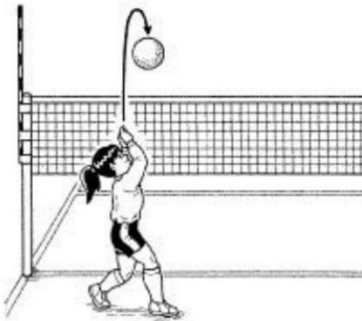


ارسال متناوب با پنجه به بالای سر و حرکت.

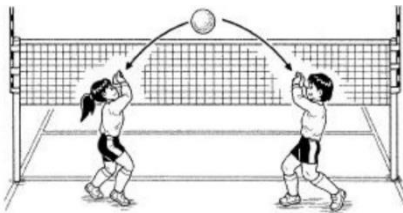
حرکت ابتدا به سمت جلو، سپس پهلو و عقب.

مهم است که بازیکن در بین دو ارسال به اطراف خود نگاه کند.

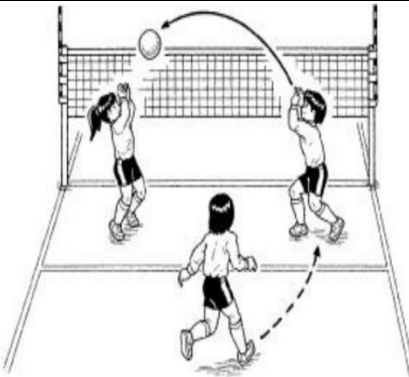
فضای مناسب برای حرکت بازیکنان ایجاد شود.



مانند تمرین قبل، ولی حرکت در امتداد تور.
بازیکن تشویق شود که در بین دو ارسال، اطراف را نگاه کند.



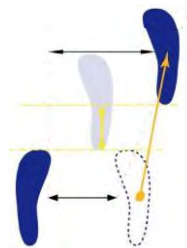
ارسال متناوب با پنجه، مشاهده اطراف در بین هر دو ارسال.



حرکت از نقاط مختلف زمین به نزدیک تور، توقف و سپس ارسال با پنجه.
در مراحل بعد، این تمرین بهتر است با پرتاب توپ توسط مربی و از نقاط مختلف زمین و با حالت‌های مختلف انجام شود.

ارسال با ساعد

اصول پایه	مراحل آموزش
✓ اتخاذ حالت اولیه، تمرکز روی دست بازیکن ضربه زننده، تمرکز روی مسیر حرکت توپ ✓ حرکت به سمت محل فرود توپ و توقف کامل قبل از تماس با توپ ✓ اتصال محکم دست‌ها به هم، آرنج‌ها صاف، دست جدا از بدن ✓ تماس با توپ با قسمت عضلانی ساعد و هدایت آن (با حرکت شانه‌ها) به سمت هدف (مانند بلند شدن از روی صندلی)، با توجه به سرعت توپ، یا باید به آن نیرو وارد کرد، یا باید فقط به توپ جهت داد و یا باید نیرو و سرعت توپ را گرفت ✓ در زمان ارسال با ساعد، بدن باید در بین پاها قرار گیرد (برای تعادل)، یعنی پاها کمی بازتر از عرض شانه‌ها و یک پا جلوتر از پای دیگر (برای اعمال نیرو).	• نحوه درست اتصال دست‌ها به هم و محل تماس دست با توپ • نمایش درست بیومکانیک ارسال با ساعد • پرتاب توپ از فاصله نزدیک به سمت ساعد بازیکن به منظور سازگار شدن پوست • پرتاب توپ از فاصله نزدیک به سمت بازیکن در حالی که روی صندلی یا نیمکت نشسته است، ارسال با ساعد توسط بازیکن • افزایش تدریجی فاصله پرتاب، ایجاد تنوع در مسیر پرتاب توپ و مسیر ارسال بازیکن • برداشتن نیمکت، پرتاب از فاصله نزدیک • افزایش تدریجی فاصله پرتاب و تنوع در جهت پرتاب و ارسال بازیکن • ارسال با ساعد و پنجه‌ی متناوب با یار تمرینی (فاصله دو بازیکن به تدریج افزایش یابد). • ارسال با ساعد همراه با جابه‌جایی‌های مختلف • دریافت سرویس از فاصله نزدیک • توپگیری ضربات آرام • دریافت سرویس یک نفره، دو نفره و ... • توپگیری آبشار و جاخالی و دیگر شرایط بازی • شیرجه زدن • سر خوردن یا شیرجه یک دست • افت به پهلو • افت به جلو
خطاهای رایج که باید اصلاح شوند: ✗ عدم اتخاذ حالت آماده ✗ توپ با مچ دست یا قسمت بالایی آرنج تماس پیدا می‌کند. ✗ اتصال نامناسب دست‌ها به هم ✗ هنگام تماس با توپ یا پس از ارسال آن، آرنج‌ها خم می‌شوند.	





نحوه اتصال دست‌ها به هم

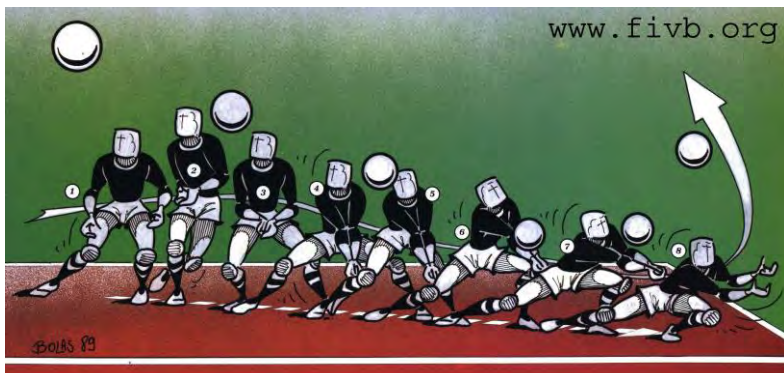
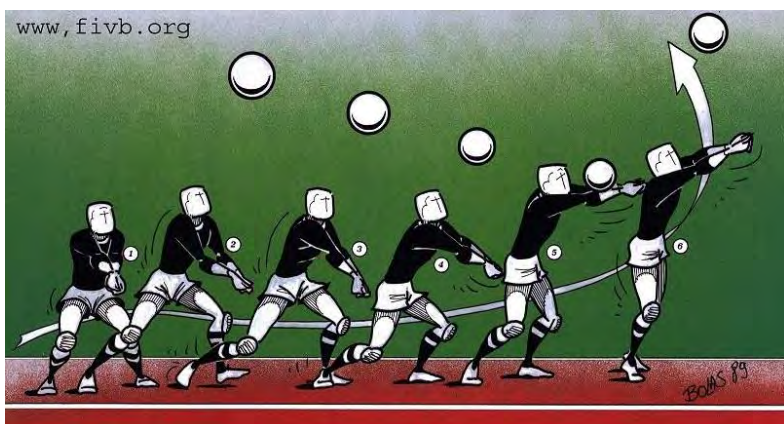


محل تماس توپ با دست

حالت آماده

اتصال دست‌ها به هم و دریافت توپ

ارسال و هدایت توپ



افت به پهلو



گام برداشتن به سمت توپ



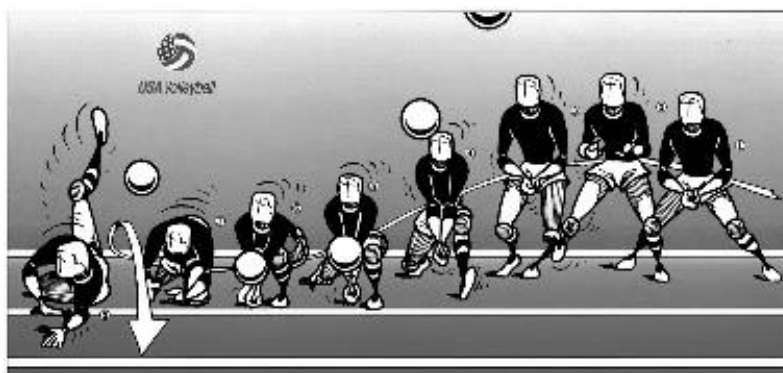
خم شدن زانو و کشیدن دست به سمت توپ و هدایت آن

افت آرام بر روی زمین
(این مهارت در همین مرحله
می تواند پایان پیدا کند)

چرخیدن روی باسن و کمر



چرخیدن روی شانه

بازگشت به حالت
آماده اولیه

شیرجه زدن



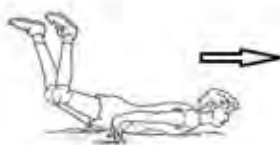
گام برداشتن به سمت
توپ

نزدیک شدن به سطح زمین
به عقب بردن پای موافق دست
ضربه زنده
توجه و تمرکز بر روی توپ

جهش انفجاری به سمت توپ با
کمرک پای مخالف دست ضربه زنده
ضربه اثر بخش به توپ با یک دست
پا یا دودست



فرود آرام روی هر دو دست همراه با
قوس کم کمر و گردن



حرکت دست‌ها به سمت عقب و سر خوردن
روی زمین
قوس کم کمر و گردن: چانه بالا باشد.

شیرجه یک دست یا سر خوردن



حالت آماده نزدیک
به زمین
توجه و تمرکز روی دست
مهاجم و سپس بر روی
توپ



تمرکز بر روی توپ
برداشتن گام با پای موافق
دست هدایت کننده توپ
قرار دادن دست مخالف بر روی زمین
نزدیکی کامل به بدن به زمین



سر دادن ملایم دست، برای قرار گرفتن
در زیر توپ
سر دادن همزمان دست دیگر به عقب
تمرکز کامل بر روی توپ: در حالتی که
دست بر روی زمین قرار دارد توپ باید
با پشت کف دست تماس پیدا کند.

پرتاب توپ با ارتفاع ۱ تا ۲ متر، اتخاذ حالت آماده،

ارسال توپ با ساعد به بالای سر.

مهم است که دست‌ها به درستی و محکم به هم

وصل شوند، توپ تقریباً با ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر

بالتر از مچ برخورد کند.

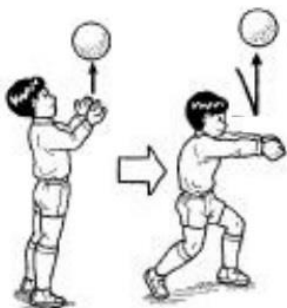
آرنج‌ها پس از ارسال توپ خم نشوند.

اتصال دست‌ها از هم زود باز نشود.

دست‌ها همراه با شانه و پاها وظیفه هدایت توپ را

بر عهده دارند.

داشتن حالت آماده‌ی مناسب بسیار مهم است.



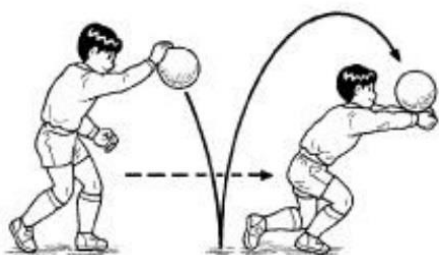
زدن توپ به زمین با یک دست، حرکت به سمت

جلو، توقف و ارسال با ساعد به بالای سر.

قبل از ارسال توپ، بازیکن باید کاملاً متوقف باشد.

دست‌ها سفت، هدایت توپ با دستانی کاملاً صاف.

آرنج‌ها خم نشوند!



ارسال با ساعد متناوب برای خود.

علاوه بر نکات قبلی، به حرکت انعطاف پذیر و با

ریتم زانوها توجه شود.

مانند نشستن و بلند شدن از روی صندلی.

حفظ حالت آماده.

برای بازیکنان هدف قرار دهید؛ مثلاً ۱۰ یا ۱۵

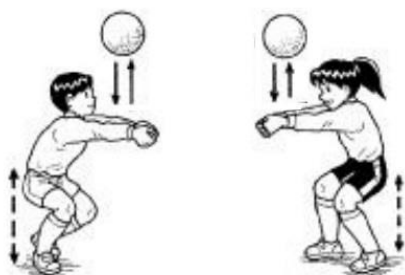
تکرار بدون خطا.

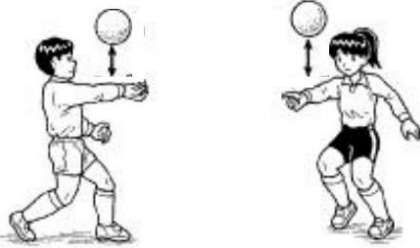
هدف گذاری انگیزه و تمرکز بازیکن را افزایش

می‌دهد و باید در همه تمرینات مورد استفاده قرار

گیرد.

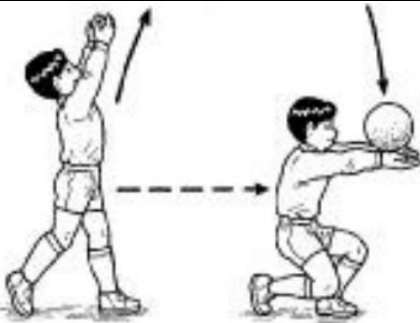
ایجاد قوس مناسب در پشت شانه‌ها.



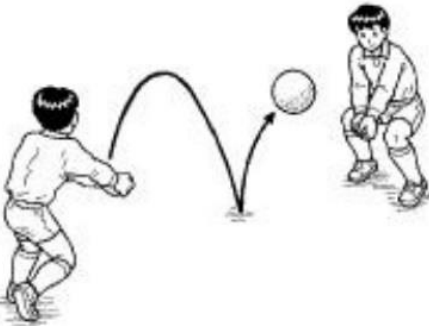


ارسال متناوب توپ با یک دست.

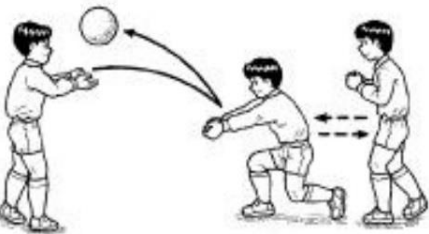
برای ارسال بهتر توپ، بهتر است مچ دست کاملاً به سمت بیرون خم شود.
هدف گذاری فراموش نشود!



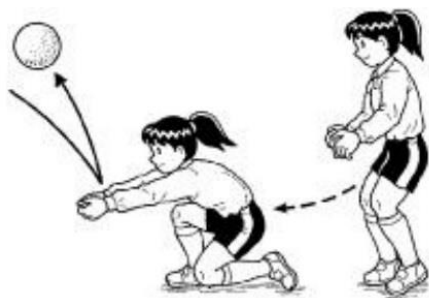
پرتاب توپ با ارتفاع ۳ تا ۴ متر به سمت بالا و جلو. حرکت سریع به جلو، توقف، نزدیک کردن زانو به زمین، موازی کردن دست‌ها با زمین، ارسال با ساعد برای خود.
رسیدن قبل از توپ، توقف کامل، و اتخاذ حالت مناسب در زمان ارسال توپ اهمیت بالایی دارد.



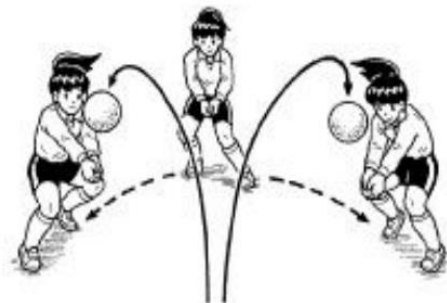
ارسال با ساعد به طور متناوب؛ پس از برخورد توپ به زمین.
این تمرین به بازیکنان کمک می‌کند تا مسیر حرکت توپ را ردگیری کنند و قبل از توپ به آن محل برسند.
حفظ حالت آماده و رسیدن به محل تماس با توپ، قبل از رسیدن توپ به آن محل.



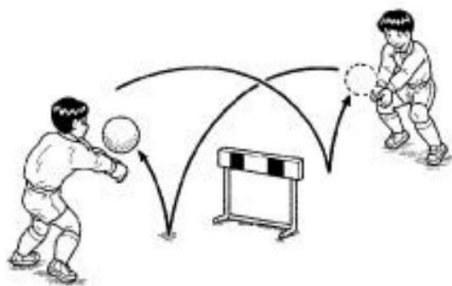
پرتاب توپ توسط یار تمرینی به فاصله ۱ تا ۲ متری جلوی بازیکن، حرکت بازیکن به سمت جلو با حفظ حالت آماده و ارسال توپ.
توجه کنید که تکنیک درست استفاده شود.



مانند تمرین قبلی، ولی توپ با ارتفاع کمتر ارسال می‌شود. بازیکن یک زانو را روی زمین می‌گذارد، دست‌ها موازی زمین و ارسال هدفمند توپ.



مانند تمرین قبل، ولی پرتاب‌ها به کناره‌های بازیکن باشد. هم سمت چپ و هم سمت راست. حفظ حالت آماده در طول جابه جایی، توقف کامل قبل از ارسال توپ، ارسال هدفمند توپ با استفاده از تکنیک مناسب.



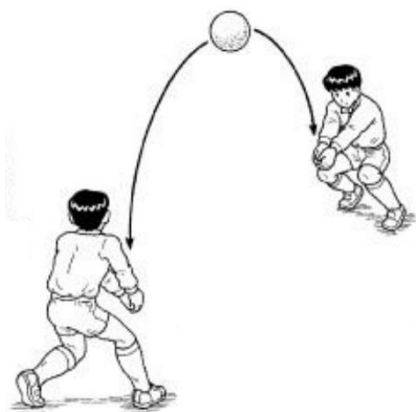
دو بازیکن مانند شکل، از روی یک مانع (یا طناب) به طور متناوب ارسال با ساعد را انجام می‌دهند؛ البته پس از برخورد توپ به زمین.



یک بازیکن توپ را برای بازیکن دیگر ارسال می‌کند، او با ساعد توپ را برای بازیکن اول باز می‌گرداند.

بازیکن می‌تواند در بین ارسال‌ها جا به جا به جایی به جلو، پهلو و یا عقب داشته باشد.

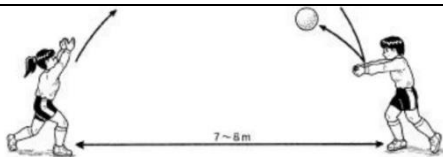
ارسال می‌تواند طوری باشد که در جلوی بازیکن پرتاب کننده به زمین برخورد کند.



ارسال با ساعد به طور متناوب.

کنترل و هدایت توپ با استفاده از تکنیک درست. حفظ حالت آماده، محکم بودن دست‌ها، هدایت توپ، خم نشدن آرنج‌ها، زود باز نشدن دست‌ها، بالا نیاوردن بیش از حد دست‌ها پس از ارسال توپ و استفاده مناسب از پاها در هدایت توپ.

در ارسال توپ با ساعد هدایت اصلی توپ با دست‌ها انجام می‌شود، بنابراین باید تأکید و تمرکز زیادی روی حرکت درست دست‌ها صورت گیرد.

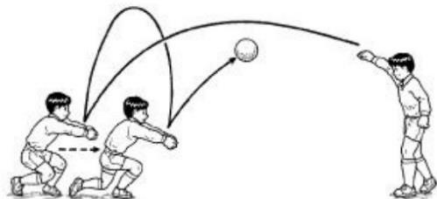


پرتاب توپ از فاصله ۷-۸ متری توسط یار تمرینی. ارسال توپ با ارتفاع مناسب، طوری که در فاصله ۱ متری یار تمرینی فرود آید.

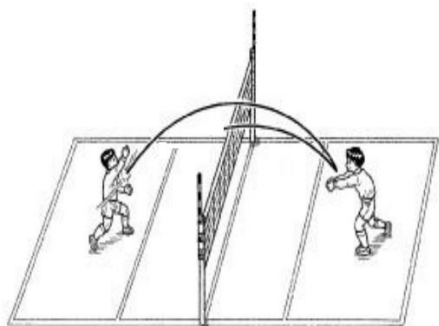
این تمرین آغاز استفاده از تکنیک ارسال با ساعد برای دریافت سرویس می‌باشد.



مانند تمرین قبلی، ولی یار تمرینی به جای پرتاب توپ، سرویس می‌زند.

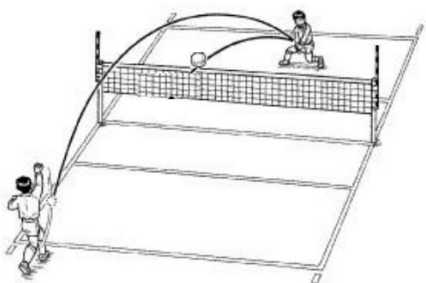


مانند تمرین قبل، ولی یار تمرینی به جای سرویس از پایین، حالت آبشار یا سرویس تنیسی به توپ ضربه می‌زند. بازیکن توپ را با ارتفاع مناسب برای فاصله ۲ تا ۳ متری خود ارسال می‌کند، سپس به سمت جلو حرکت کرده و توپ ارسال شده‌ی اولی را با ساعد برای یار تمرینی ارسال می‌کند.



دو بازیکن مانند شکل در دو سوی تور قرار می‌گیرند. یار تمرینی از مرکز زمین برای بازیکن سرویس می‌زند. بازیکن سرویس را مانند شرایط بازی ارسال می‌کند.

توصیه می‌شود محل ارسال توپ ابتدا فاصله ۱ متری تور باشد و سپس به تدریج به تور نزدیک شود.

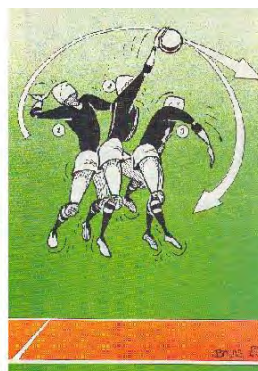
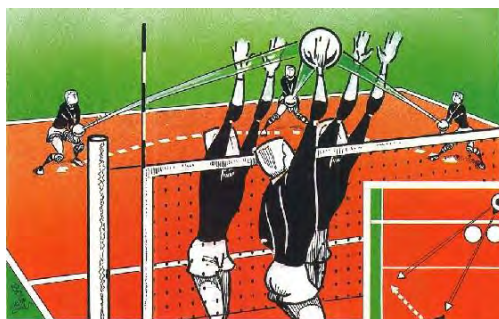


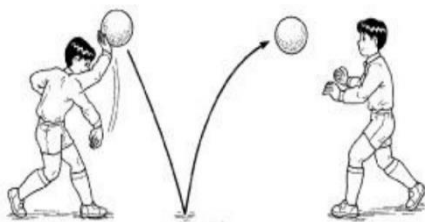
مانند تمرین قبلی ولی یار تمرینی از پشت خط انتهایی سرویس می‌زند.

دست‌ها کامل سفت باشند و توپ هدایت شود. آرنج‌ها خم نشوند و قبل از ارسال توپ، بدن کامل متوقف باشد.

آبشار

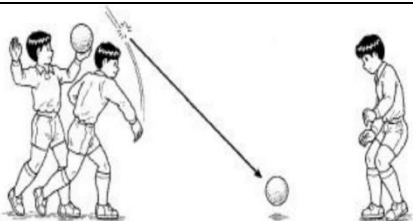
اصول پایه	مراحل آموزش
✓ آماده بودن و توجه روی مسیر پاس ارسالی ✓ گام برداشتن انفجاری و بدون انقباض عضلانی و توجه روی مسیر پاس ارسالی (گام اول برای تنظیم زمانی با پاس، و گام دوم برای تنظیم مکانی با پاس می باشد). ✓ همزمان با برداشتن گام دوم (گام قدرت و توان پرش)، دستها کامل به عقب پرتاب شوند. ✓ همزمان با برداشتن گام آخر (گام تعادل و کنترل) دستها سریع و انفجاری به سمت جلو و بالا بیایند. ✓ چرخش کامل بالاتنه، استفاده کامل از عضلات سینه ✓ در زمان پرش، برای راست دست ها، پای چپ جلوتر باشد و برای چپ دست ها برعکس. ✓ زاویه مسیر حرکت مهاجم با مسیر حرکت پاس باید حدود ۱۱۰ تا ۱۳۰ درجه باشد. ✓ ضربه از بالاترین ارتفاع ممکن. در زمان ضربه، توپ باید جلوتر از کتف، و کتف جلوتر از باسن باشد. ✓ در زمان ضربه، مچ دست باید تقریباً باز باشد، ولی نه باید کاملاً منقبض باشد و نه کاملاً شل. ✓ فرود متعادل و نرم روی هر دو پا و ادامه بازی. ✓ گام‌ها باید از کوتاه به بلند و از آهسته به سریع و پرشتاب باشند. - خطاهای رایج که باید اصلاح شوند: ✗ پرش خیلی زود یا خیلی دیر ✗ پرش و فرود با یک پا ✗ عدم تعادل پس از پرش و حرکت در هوا ✗ خم شدن بیش از حد زانوها در هنگام فرود ✗ ضربه با آرنج خم ✗ عدم ایجاد چرخش بالا-پایینی در توپ	آبشار باید در دو بخش جدا آموزش داده شود، پریدن و ضربه زدن. پس از کامل شدن بازیکنان در هر دو بخش، می توان این دو را با هم ترکیب کرد. • پرتاب کردن توپ با یک دست، مانند ضربه آبشار • پرتاب برای خود و ضربه به توپ؛ ایجاد چرخش بالا-پایینی در توپ • پرتاب یا ارسال با پنجه توسط یار تمرینی و ضربه به توپ مقابل دیوار یا از روی توری که ارتفاع آن کم شده است، پرتاب باید از هر دو سمت باشد. • آموزش گام آخر و پرش، همراه با حرکت درست دست‌ها • آموزش دو گام آخر و پرش، همراه با حرکت درست دست‌ها • آموزش سه گام • پرتاب توپ توسط مربی، برداشتن سه گام و گرفتن توپ در بالاترین ارتفاع ممکن • پرتاب توپ با ارتفاع کم توسط مربی و ضربه ، زمان سنجی به عهده مربی می باشد. • افزایش تدریجی ارتفاع پرتاب مربی، به تدریج وظیفه زمان سنجی به بازیکن منتقل می شود. • حمله از منطقه ۴ • حمله از منطقه ۲ • جاخالی و ضربات آرام • ضربات هدفمند به ویژه در مسیر زاویه • حمله مقابل توپگیر • حمله مقابل دفاع روی تور • حمله روی پاس ارسالی از نقاط مختلف زمین • انواع حملات سرعتی • حمله از پشت خط ۳ متر • حملات ترکیبی و دیگر حملات کاربردی در بازی





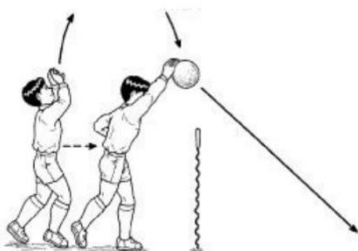
اولین مرحله در آموزش آبشار، نحوه حرکت درست دست برای ضربه زدن به توپ می‌باشد. حرکت دست مانند پرتاب توپ در بیس بال می‌باشد ولی ضربه باید از بالاترین نقطه‌ی ممکن زده شود.

در زمان ضربه به توپ، توپ باید جلوتر از شانه، و شانه جلوتر از باسن باشد.

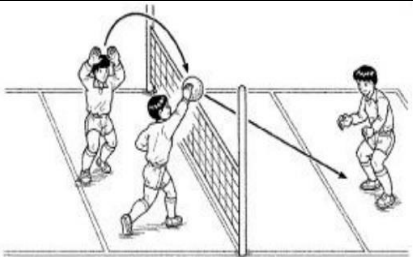


پرتاب توپ با ارتفاع کم (به منظور تسهیل زمان سنجی)، حرکت سریع دست، ضربه از بالاترین ارتفاع با حرکت مناسب مچ، و ادامه حرکت دست.

عضلات دست (به ویژه عضلات پشتی) نباید منقبض باشند.



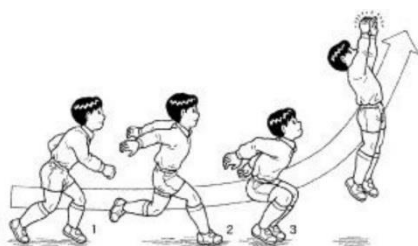
ارسال با پنجه به سمت بالا و جلو، گام برداشتن و ضربه به توپ از بالای یک مانع یا طناب یا تور. زمان ضربه زدن، پای مخالف دست ضربه باید جلوتر باشد.



ارتفاع تور را تا اندازه‌ای کاهش دهید که بازیکنان بتوانند در حالت ایستاده به راحتی از روی آن آبشار بزنند.

یار تمرینی توپ را با پنجه برای بازیکن مهاجم ارسال می‌کند، بازیکن گام برداشته و خود را طوری با توپ تنظیم می‌کند که بتواند از بالاترین ارتفاع به توپ ضربه بزند.

توپ جلوتر از شانه، شانه جلوتر از باسن. ایجاد چرخش مناسب بالا-پایینی در توپ (top spin).



همزمان با یادگیری نحوه‌ی درست ضربه زدن به توپ، بازیکن باید نحوه‌ی صحیح گام برداشتن و پریدن را به طور جداگانه بیاموزد.

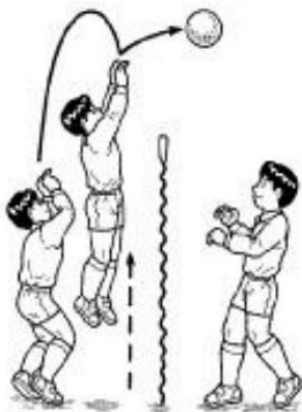
مهم است که ابتدا نحوه برداشتن گام آخر آموزش داده شود.

در زمان پرش، پای مخالف دست ضربه باید جلوتر باشد و دست‌ها که به عقب رفته اند، با حرکتی انفجاری به سمت جلو و بالا حرکت کنند.



یار تمرینی توپ را مانند شکل پرتاب می‌کند، بازیکن ابتدا فقط دو گام آخر حرکت برای آبشار را برداشته و توپ را در بالاترین ارتفاع ممکن می‌گیرد، پس از چند تکرار موفق، بازیکن ۳ گام برمی‌دارد.

زمان سنجی مناسب، حرکت مناسب دست‌ها، گرفتن توپ در بالاترین ارتفاع ممکن. محل پرش و فرود بازیکن باید یکسان باشد.



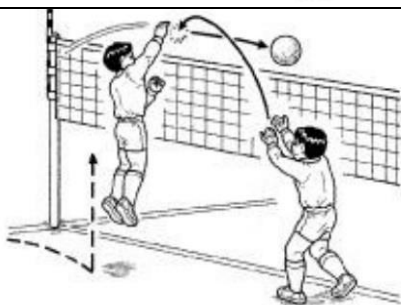
بازیکن مقابل توری که ارتفاع آن کم شده است قرار می‌گیرد، سپس با پنجه توپ را برای خود ارسال می‌کند، بعد یک گام برداشته و جهش می‌کند و به توپ از بالاترین ارتفاع با دو دوست مانند شکل به سمت یار تمرینی ضربه می‌زند.

تمرین روی برداشتن سریع و انفجاری گام آخر، حرکت مناسب و انفجاری دست‌ها، ضربه از بالاترین ارتفاع ممکن، و فرود متعادل.



یار تمرینی توپ را برای بازیکن مهاجم از بالا پرتاب می‌کند یا با پنجه پاس می‌دهد، بازیکن ابتدا با ۲ گام و سپس با ۳ گام حرکت کرده و از بالاترین ارتفاع ممکن، توپ را به شکل آرام از روی تور عبور می‌دهد.

گام اول برای تنظیم زمانی با پاس می‌باشد. گام دوم برای تنظیم مکانی با پاس است تا ضربه از بالاترین ارتفاع ممکن باشد.

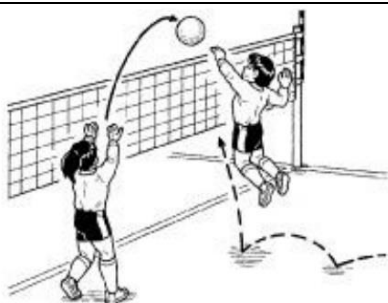


مانند تمرین قبل ولی بازیکن به توپ ضربه می‌زند.

اگر پرتاب به وسیله مربی انجام شود سازماندهی و کارایی تمرین بهتر خواهد بود.

بهتر است ابتدا پرتاب‌ها کوتاه‌تر باشد (مانند حملات سرعتی)، تا وظیفه زمان‌سنجی بازیکن که رایج‌ترین خطا هم می‌باشد، کاهش یابد.

سپس به تدریج ارتفاع پرتاب‌ها بیشتر شود و از نقاط مختلف زمین ارسال گردد.



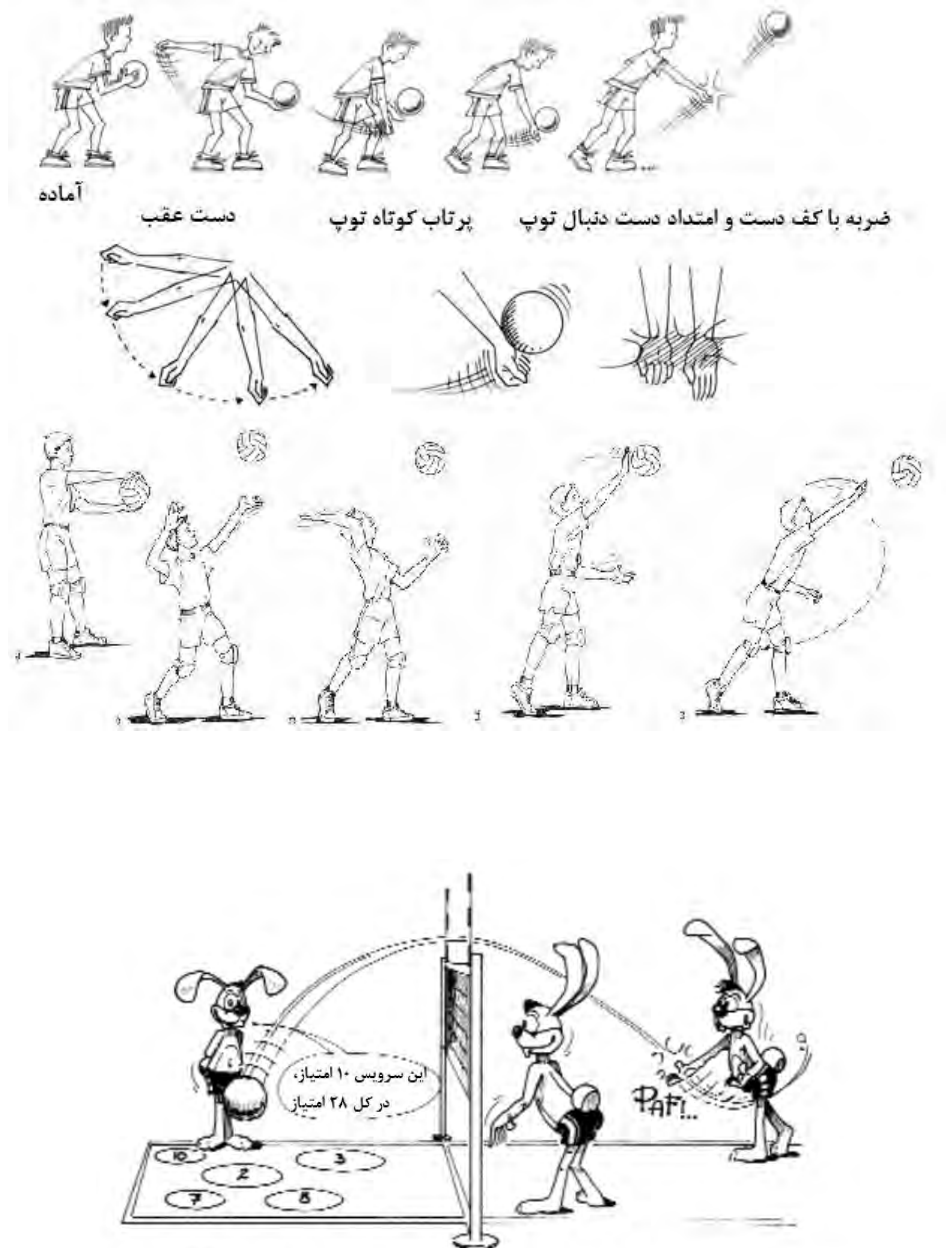
مانند تمرین قبل و حمله از منطقه ۲ انجام می‌شود.

در حمله از هر دو سوی تور بهتر است ابتدا حمله در مسیر زاویه آموزش داده شود و سپس حمله در مسیر مستقیم.

بسیار مهم است که بازیکنان در حمله از همه‌ی مناطق زمین و نقاط مختلف تور به مهارت کامل دست یابند.

سرویس

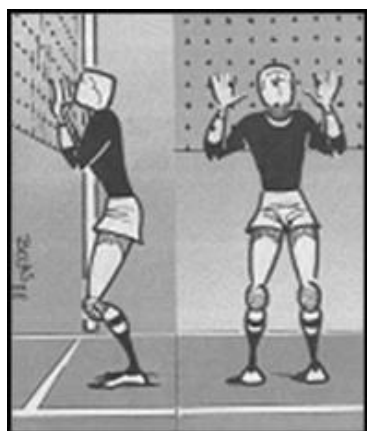
اصول پایه	مراحل آموزش
✓ تمرکز و انتخاب هدف، پای مخالف دست ضربه زننده جلوتر باشد.	• آموزش حالت درست اولیه و نحوه حرکت دست
✓ حرکت دست ضربه زننده به عقب	• پرتاب مناسب و با ثبات توپ
✓ پرتاب مناسب توپ مقابل شانه ضربه زننده	• سرویس زدن بدون تور و در مقابل یار تمرینی
✓ حرکت سریع دست و ضربه هدفمند به توپ با نیمه پایینی کف دست، و به طور همزمان، انتقال نیرو از پای عقب به سمت جلو	• سرویس از روی تور با ارتفاع کم و از فاصله ۳-۴ متری
✓ انگشت شست کاملاً باز و منقبض باشد.	• افزایش تدریجی فاصله با تور و ارتفاع تور
✓ عضلات مچ و ساعد باید منقبض باشند.	• سرویس از پشت خط انتهایی
✓ ضربه به توپ از بالا، مانند حرکت دست برای هل دادن یا باز کردن دست	• سرویس و سپس توپگیری
✓ امتداد دست به دنبال توپ	• سرویس هدفمند (تغییر اندازه و محل اهداف)
✓ دنبال کردن شرایط بازی و حرکت به سمت محل توپگیری	• سرویس از نقاط مختلف خط انتهایی
خطاهای رایج که باید اصلاح شوند:	• سرویس های کوتاه
✗ پرتاب نامناسب؛ خیلی بلند، خیلی کوتاه، به پشت سر و ...	• سرویس با فاصله کم از روی تور (می توان یک کش با ارتفاع نیم متر از بالای تور را به دو آنتن وصل کرد و از بازیکنان خواست که از زیر این کش توپ های خود را عبور دهند.)
✗ پای موافق دست ضربه زننده جلوتر از پای دیگر است.	• سرویس تحت فشار جسمی
✗ ضربه به توپ با انگشتان یا سطحی ناصاف	• سرویس تحت فشار ذهنی و روانی
✗ شل بودن مچ دست در زمان ضربه به توپ	• سرویس در شرایط بازی
✗ عدم حرکت به سمت محل توپگیری پس از زدن ضربه ی سرویس	• سرویس پرشی - موجی
	• سرویس پرشی - چرخشی کنترل
	• سرویس پرشی - چرخشی قدرتمند



یک تمرین امتیازی، رقابتی و شبیه بازی برای آموزش هدفمند سرویس که برای آموزش ارسال با پنجه و آشار هم کاربرد بالایی دارد. این تمرین باید ابتدا از فواصل نزدیک به تور و با اهداف بزرگتر انجام شود؛ سپس فاصله بازیکن از تور بیشتر می‌شود و اهداف نیز کوچکتر می‌شوند. مربی می‌تواند امتیاز اختصاصی برای هر هدف را تغییر یا توجه به اهداف آموزشی تغییر دهد.

دفاع روی تور

اصول پایه	مراحل آموزش
✓ تمرکز و اتخاذ حالت آماده مناسب، فاصله تقریباً ۵۰ تا ۷۰ سانتی متر با تور، دست‌ها در ارتفاع سر، توجه روی پاس ارسالی، زانوها کمی خم.	بیشترین آسیب‌ها در والیبال در زمان دفاع روی تور به وجود می‌آید. بنابراین در آموزش و استفاده از آن در بازی‌های نونهالان نباید عجله کرد. باید انگشتان و عضلات میان‌تنه آنها به اندازه کافی قوی شود تا بتوانند پرش متعادل داشته باشند و انگشتان آنها مصدوم نشود.
✓ پیش‌بینی محل ضربه با توجه به نوع پاس و حرکت مهاجم، قرار گرفتن روبه روی مهاجم (جابه‌جایی)، انتخاب زمان مناسب برای پرش.	• آموزش حالت اولیه و نحوه پرش، بدون تور • آموزش نحوه پرش و حرکت سریع و مناسب دست‌ها در روی تور • دفاع در برابر توپ نگه داشته شده توسط مربی یا هم تیمی در ارتفاع مناسب • سازگاری انگشتان با ضربه آبشار؛ تور تا ارتفاعی پایین آورده شود که بازیکن در حالت ایستاده تا وسط ساعدش روی تور باشد. مربی یا هم تیمی آبشار آرام به سمت دستان بازیکن بزند. • به تدریج آبشارها محکم تر بشوند. • دفاع در برابر آبشار مربی که از روی زمین و سپس از روی سکو زده می‌شود. • دفاع در برابر مهاجم واقعی • حرکت پا پهلوی و دفاع روی تور • حرکت به سمت تور و دفاع روی تور • حرکت پای متقاطع و دفاع روی تور • دفاع روی تور دو نفره با استفاده از گام‌های مختلف برای جابه‌جایی؛ با حفظ کامل نکات ایمنی؛ مدافعان نباید پس از پرش در هوا حرکت کنند، محل پرش و فرود باید یکی باشد. • دفاع روی تور سه نفره • پرش و فرود هماهنگ و باتعادل و ایمن. • انجام تمرینات شبیه بازی.
✓ پرش قدرتمند و متعادل، دست‌ها کامل کشیده و نفوذ دست‌ها به زمین مقابل برای فشار آوردن روی توپ و محدود کردن مهاجم.	
✓ انگشتان کاملاً باز و منقبض، نگاه به مهاجم! نه به توپ! انقباض عضلات میان‌تنه و بالاتنه و دست‌ها.	
✓ هدایت توپ به مرکز زمین حریف، بدون ضربه زدن به توپ، بلکه با فشار دادن توپ با حرکت کتف‌ها.	
✓ در مقابل ضربات آرام باید با حرکت مچ به توپ ضربه زده شود.	
✓ مسدود کردن مسیر ورود توپ به زمین، فاصله دو دست نباید بیش از حجم توپ باشد.	
✓ فرود متعادل و ادامه بازی	
✓ محل پرش و فرود باید یکسان باشد.	
خطاهای رایج که باید اصلاح شوند:	
✗ پرش و فرود نامتعادل، بدون انقباض عضلات میان‌تنه	
✗ عدم انتخاب زمان و مکان مناسب پرش	
✗ عدم نفوذ دست‌ها به زمین حریف	
✗ بسته بودن چشم‌ها	
✗ باز بودن بیش از حد دست‌ها از هم	
✗ باز کردن آرنج در زمان فرود	



حالت آغازین:

پاها باز، نوک پنجه‌ها کمی به بیرون، هم آماده پرش و هم آماده حرکت به طرفین، دست‌ها در ارتفاع گوش
توجه و تمرکز روی توپ ارسالی برای پاسور حریف، سپس توجه و تمرکز روی بدن و دستان پاسور



پیش از جهش:

توجه و تمرکز روی مسیر پاس و جهت گام برداشتن مهاجم استفاده از تمام عضلات برای پرش
پرش پس از مهاجم

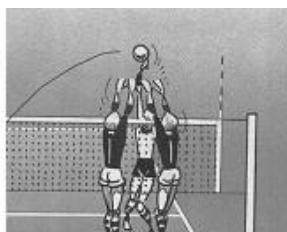


جهش:

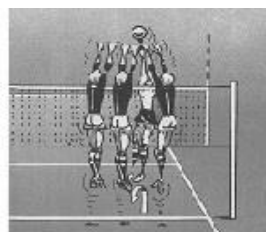
توجه و تمرکز روی توپ و روی جهت بدن مهاجم عبور دست‌ها از روی تور منقبض کردن تمام عضلات میان تنه، بالاتنه و دست‌ها هدایت توپ به سمت زمین فرود با تعادل و دنبال کردن بازی



دفع روی تور یک نفره



دفع روی تور ۲ نفره



دفع روی تور ۳ نفره

مراحل آموزش تکنیک‌ها و مهارت‌های والیبال

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

مرحله اول: پایه‌ها

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

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



مهم‌ترین نکته در مرحله‌ی پایه که به آن **FUNDaMENTAL** هم گفته می‌شود این است که تمرینات لذت بخش و بانشاط (**FUN**) باشند و علاوه بر جسم، ذهن بازیکنان را نیز پرورش دهد (**MENTAL**). یکی از مهم‌ترین جنبه‌ها در پرورش ذهنی بازیکنان این است که آنها مهم‌ترین تکنیک و مهارت والیبال را بیاموزند: بازیخوانی و تصمیم‌گیری.

یادگیری مهارت‌های پایه برای نوآموزانی که دارای شرایط ذهنی و جسمی متوسط هستند و هفته‌ای دو یا سه جلسه تمرین با کیفیت می‌کنند (تمرین شبیه بازی، چالشی، هدفدار و امتیازی) و تعداد تماس‌های بالایی با توپ دارند شاید، حدود ۲ سال به طول انجامد.



مرحله دوم: تکنیک‌ها

در این مرحله بازیکنان باید تکنیک‌های کاربردی در والیبال را بیاموزند. مهم‌ترین چیزی که در این مرحله بازیکنان باید بیاموزند، ماهر شدن در بازیخوانی و ردگیری دیداری (**Visual Tracking**) توپ می‌باشد. با توجه به اینکه والیبال ورزش ضربه زدن به توپ است و نه گرفتن و حمل کردن توپ، در نتیجه بازیکنان وقت زیادی برای فکر کردن، تصمیم‌گیری و جابه‌جایی ندارند؛ بنابراین باید توانایی بازیکنان در بازیخوانی و ردگیری دیداری توپ افزایش یابد.

برای تقویت قدرت بازیخوانی بازیکنان، باید تمرینات رقابتی و شبیه بازی طراحی کرد که فرآیند تمرین برای بازیکنان قابل پیش‌بینی نباشد. تمرینات قالبی و تکراری، کمکی به افزایش

مهارت بازیکنان در بازیخوانی نمی‌کند. برای افزایش توانایی بازیکنان در ردگیری دیداری توپ، باید تمرینات را از فواصل کم و از زمین‌های بازی کوچکتر آغاز نمود و به تدریج فواصل و ابعاد زمین را بیشتر کرد. افزایش تدریجی فاصله‌ها، نکته‌ای مهم است که نباید آن را دست‌کم گرفت.

مهم‌ترین تکنیک‌هایی که بازیکنان در این مرحله باید بیاموزند، تکنیک دریافت سرویس، توپگیری، ارسال پاس جلو و پاس پشت، آبشارهای متنوع و فریبنده روی پاس‌های سریع و پاس‌های ارسالی از مناطق مختلف زمین، ارسال انواع سرویس به مناطق مختلف زمین، ارسال با ساعد از پهلوی و تکنیک‌های توپگیری (شیرجه زدن، افت به جلو و پهلوی، سُر خوردن و ...)، و انجام دفاع روی تور دونفره با استفاده از انواع جابه‌جایی‌ها می‌باشد.

همانطور که چهره‌ی بازیکنان با هم متفاوت است پتانسیل‌ها و قابلیت‌های جسمانی، ذهنی، فکری و شکل مغز آنها نیز با هم متفاوت است. بنابراین سرعت و میزان یادگیری بازیکنان با هم متفاوت است و مربیان باید هوشمندانه عمل کرده و تمرینات را متناسب با شرایط انفرادی بازیکنان سازگار کنند. اندکی از بازیکنان خیلی سریع یاد می‌گیرند، خیلی از بازیکنان یادگیری متوسطی دارند، و بعضی از بازیکنان نیز خیلی کند یاد می‌گیرند. صبور، سخت‌کوش، امیدوار و هوشمند باشید. سخت‌کوشی هوشمندانه و خوش‌قلبی، تنها راه موفقیت و پیشرفت است.



مراحل دریافت سرویس با ساعد :

- حالت آماده، جاگیری مناسب در زمین و تمرکز روی سرویس زننده (شناسایی و آنالیز سرویس زننده).
- ردگیری دیداری توپ، تشخیص محل فرود توپ و انجام جابه‌جایی مناسب.
- توقف کامل، استقرار محکم پاها روی زمین و سفت کردن عضلات میان تنه، تشکیل ساعد و کنترل و هدایت توپ به سمت پاسور (دست‌ها محکم، آرنج صاف و بیشترین کنترل و هدایت توپ با پاها انجام می‌شود).
- دنبال کردن توپ و ادامه بازی

مراحل توپگیری:

- جاگیری مناسب در زمین (با توجه به محل حمله و برنامه دفاعی تیم) و اتخاذ حالت آماده
- بازیخوانی (با توجه به کیفیت پاس، نوع و مسیر حرکت مهاجم، نحوه‌ی حرکت دست مهاجم، و اطلاعاتی که از قبل از هر مهاجم در اختیار می‌باشد.) و جابه‌جایی مناسب.
- تعهد و مسئولیت پذیری، اراده و میل به توپگیری.
- انتخاب و اجرای تکنیک مناسب برای توپگیری و هدایت توپ.
- ادامه بازی.

بهترین راه برای پرورش بازیخوانی و ردگیری دیداری در بازیکنان، انجام بازی‌های ۱ با ۱ (همکاری دو بازیکن) و ۱ در برابر ۱ (رقابت دو بازیکن)، ۲ با ۲ (همکاری دو تیم یا بازی با هم) و ۲ در برابر ۲ (رقابت دو تیم یا بازی در برابر هم)، ۳ با ۳ (همکاری دو تیم یا بازی با هم) و ۳ در برابر ۳ (رقابت دو تیم یا بازی در برابر هم)، ۴ با ۴ (همکاری دو تیم یا بازی با هم) و ۴ در برابر ۴ (رقابت دو تیم یا بازی در برابر هم) می‌باشد. این بازی‌ها باید در زمین‌های با ابعاد کوچکتر انجام شود به نحوی که بازی برای بازیکنان چالشی باشد و همین‌طور تعداد تماس‌ها با توپ زیاد بوده و رالی‌ها طولانی باشند. به تدریج و با افزایش مهارت بازیکنان، ابعاد زمین نیز باید افزایش یابد تا به ۶ متر در ۶ متر (بازی مینی والیبال ۳ به ۳) و سپس ۷ متر در ۷ متر (بازی میدی والیبال ۴ به ۴) برسد. سپس بازیکنان آماده بازی ۶ نفره در زمین ۹متر در ۹ متر هستند. در این حالت هم می‌توان بازی‌های چالشی و آموزشی متنوعی با تغییر تعداد نفرات هر تیم و ارتفاع تور و ابعاد زمین برای بازیکنان طراحی نمود.

تمرین ساعت: یک تمرین عالی برای تقویت تمرکز، پردازش ذهنی، حالت آماده و جابه جایی در بازیکنان می باشد. در این تمرین بازیکن تصور می کند در مرکز یک دایره قرار دارد که این دایره یک ساعت است. رویه روی بازیکن می تواند ساعت ۱۲ یا ۶ باشد، سپس بازیکن در حالت آماده قرار می گیرد و وقتی مربی یک عدد را اعلام کرد یا نمایش داد (مثلاً ۳ یا ۶ یا ۹ یا ۱۲)، بازیکن باید با یک پا دو گام بلند روی ساعتی که مربی اعلام کرد برود و دوباره به جای اول بازگردد. مربی می تواند برای هر عدد که نشان دهنده یک ساعت می باشد حرکات متنوعی را اختصاص دهد. آنچه بسیار مهم است، پردازش ذهنی، و جابه جایی سریع و درست به محل اعلام شده ی مربی می باشد.



تورنمنت یا بازی پادشاه زمین

برای ایجاد انگیزه بیشتر در نوآموزان پیشنهاد می شود فرآیند یادگیری با استفاده از برگزاری یک تورنمنت به نام پادشاه زمین تقویت شود. تمام بازی هایی را که در آنها باید توپ از روی تور عبور کند، می توان با بهره گیری از این تورنمنت انجام داد. این بازی مبتنی بر رقابت بوده و در طول انجام آن، نوآموزان از عملکرد یکدیگر نیز چیزهای زیادی می آموزند. علاوه بر این، مهارت های تصمیم گیری، رفتاری و روانی نوآموزان نیز به چالش کشیده می شود.

هر دور از بازی با سوت مربی آغاز می شود و بازیکنان با قوانین و مقررات تعیین شده توسط مربی، مسابقه را شروع می کنند. پس از ۲ یا ۳ دقیقه مربی سوت پایان دور را به صدا در می آورد و امتیازات دو تیم یا بازیکن را مقایسه می کند. تیم هایی که امتیاز برابر دارند یک رالی دیگر بازی می کنند تا تیم یا بازیکن برنده تعیین شود. این بازی شامل چرخش تیم ها (تیم های ۱ نفره، ۳ نفره، یا ۲ نفره) پس از هر دور می باشد که این چرخش از یک قانون ساده پیروی می کند: ابتدا تیم های برنده به سمت برنده ها می روند و تیم های بازنده به سمت تیم های بازنده می روند، سپس همه ی تیم ها یک چرخش در جهت عقربه های ساعت انجام می دهند. پیشنهاد می شود هر دور از بازی ۲ تا ۳ دقیقه (و حداکثر ۵ دقیقه به طول انجامد) و کل تعداد دورها حداقل ۱/۵ برابر تعداد

زمین‌ها باشد، (مثلاً همانطور که در شکل می‌بینید، ۸ زمین بازی وجود دارد، و سمت برنده‌ها و بازنده‌ها نیز مشخص شده، در نتیجه تورنمنت باید حداقل در ۱۲ دور انجام شود). پس از پایان کل دورها، بازیکن‌ها یا تیم‌هایی که در سمت چپ زمین باشند پادشاه و وزیر خواهند بود (تیم یا بازیکن برنده‌ی آخرین بازیِ آخرین زمین سمتِ چپ، پادشاه و تیم یا بازیکنِ بازنده، وزیر می‌شود).
چند نکته:

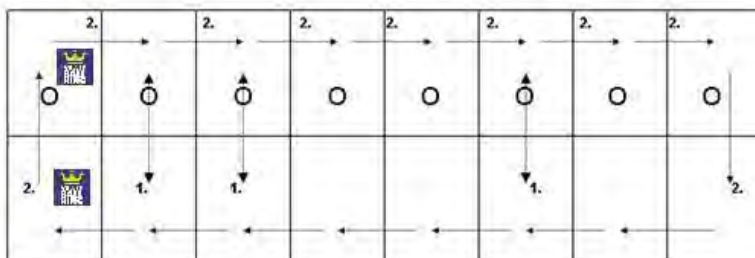
✓ علاوه بر بازی یک به یک، این تورنمنت را می‌توان در تیم‌های سه نفره و دو نفره و در زمین‌های بزرگتر نیز انجام داد که در تسریع روند یادگیری نوآموزان بسیار سودمند خواهد بود.

✓ بهترین زمان برای شروع این تورنمنت، زمانی است که بازیکنان در مهارت‌های پایه‌ی ارسال با ساعد و ارسال با پنجه به حداقل مهارت دست یافته باشند.

✓ با توجه به سطح بازیکنان و اهداف آموزشی می‌توان و باید ابعاد زمین، ارتفاع تور و قوانین بازی را تغییر داد. هر چه طول زمین بیشتر شود مهارت کنترل توپ، ردگیری دیداری بازیکنان و مهارت آنها در حرکت رو به جلو و عقب تقویت می‌شود.

✓ طبیعت این بازی به گونه‌ایست که در هر دور، حریف هر بازیکن تغییر می‌کند و این خود باعث افزایش انرژی و انگیزه نوآموزان می‌شود و همین طور بازیکنان غیرماهر از بازیکنان ماهرتر و نحوه‌ی عملکرد آنها می‌آموزند (یادگیری دو-دویی). بنابراین مربی باید به دقت چرخش تیم‌ها را زیر نظر بگیرد.

سمت تیم‌های بازنده



سمت تیم‌های برنده

✓ در فاصله‌ی زمانی بین هر دور مربی می‌تواند و باید تذکرات تکنیکی و تاکتیکی را به صورت عمومی به نوآموزان گوشزد کند، و تمرینات اصلاح تکنیک یا تمرینات جسمانی برای همه‌ی بازیکنان در نظر بگیرد.

✓ در سازماندهی این تورنمنت بهتر است که در شروع، بازیکنان قوی‌تر را در سمت راست قرار دهید و بازیکنان ضعیف‌تر را در سمت چپ. به این ترتیب بازیکنان قوی‌تر برای پادشاه شدن باید بیشتر تلاش کنند و در مسیر پادشاه شدن باید با بقیه بازیکنان نیز بازی کنند، بنابراین بازیکنان ضعیف‌تر از بازیکنان قوی‌تر خواهند آموخت؛ هم از عملکرد تکنیکی آنها و هم از نحوه تصمیم‌گیری آنها برای کسب امتیاز.

مرحله‌ی سوم: مهارت‌های انفرادی (خلاقیت)

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

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

مرحله‌ی چهارم: تاکتیک‌های انفرادی

تاکتیک انفرادی یعنی انتخاب گزینه مناسب در نحوه‌ی اجرای تکنیک با توجه به عملکرد حریف و شرایط بازی. مثلاً در پاسوری؛ مهارت پایه یعنی ارسال پاس جلو و پاس پشت؛ تکنیک

یعنی ارسال پاس با پرش، ارسال پاس مناسب به کنارها با ساعد، ارسال پاس از پهلوی، ارسال انواع پاس سرعتی، جاخالی انداختن، ارسال پاس مناسب از میانه‌ی زمین به کنارها و ...؛ مهارت انفرادی یعنی ارسال پاس یکدست به مسافت‌های طولانی، ارسال جاخالی غافلگیر کننده به انتهای زمین، ارسال پاس سریع از روی خط سه متر و میانه‌ی زمین، ارسال پاس سرعتی با ساعد و ...؛ تاکتیک انفرادی یعنی اینکه پاسور قبل از ارسال پاس، مدافعان روی تور حریف و حتی بازیکنان توپگیر حریف را مشاهده و ارزیابی کند و با استفاده از تکنیک و یا مهارت انفرادی مناسب، پاسی با کیفیت مناسب به بهترین محل ارسال نماید.

روش بازی

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

✓ شناخت زمین خود و زمین حریف؛ محافظت از زمین خود و حمله به زمین حریف

✓ گوش دادن به حرف‌های مربی و فرمانبری از دستورات او

✓ شناسایی، برقراری ارتباط و همکاری با بازیکن هم‌تیمی

✓ شناسایی و زیر نظر گرفتن حرکات بازیکن حریف

✓ همکاری و ارتباط با بازیکنان هم‌تیمی برای غلبه بر حریف

✓ درک درست بازی سه ضرب در والیبال

✓ ارسال دقیق و با ارتفاع مناسب توپ به سمت بازیکنان هم‌تیمی؛ به ویژه در دریافت اول.

✓ توانایی ارسال پاس با ارتفاع مناسب به سمت هم‌تیمی.

✓ عبور هدفمند توپ به سمت محل مناسب یا خالی در زمین حریف.

✓ توانایی ارسال سرویس‌های هدفمند، دقیق و باثبات.

✓ توانایی همکاری، ارتباط و هماهنگی با بازیکنان هم‌تیمی برای برنامه‌ریزی تاکتیکی

توانایی بازی در مینی والیبال؛ ۱۱ و ۱۲ ساله‌ها (ابتدا در زمین ۴ متر در ۴ متر، سپس در زمین ۵ متر در ۵ متر، و سپس در زمین ۶ متر در ۶ متر به صورت سه نفره).

بسیار مهم است که بازیکن بتواند در این مرحله، سرویس‌هایی را که از فاصله ۱۰ یا ۱۱ متری به سمت او می‌آیند به خوبی کنترل کرده و به طرف بازیکن هم‌تیمی هدایت کند. در این مرحله بازیکنان باید درک درستی از فرآیند تاکتیکی حمله (دریافت سرویس، ارسال پاس، حمله و حمایت از مهاجم) و اجرای آن داشته باشند؛ و همینطور فرآیند تاکتیکی دفاع و سازماندهی مجدد حمله را بشناسند (سرویس، دفاع روی تور، توپگیری در داخل زمین، ارسال پاس پس از توپگیری، حمله، حمایت از مهاجم).

در طول انجام بازی‌های مینی والیبال باید تمرکز روی حداکثر تلاش، لذت بردن از بازی، و یادگیری برای پیشرفت باشد، نه مربی و نه بازیکنان و نه والدین نباید به نیجه‌ی بازی یا مسابقه اهمیت زیادی بدهند. مهم سخت‌کوشی هوشمندانه‌ی بازیکنان، و جرأت ریسک کردن است.

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

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

توانایی بازی در میدی والیبال؛ ۱۳ و ۱۴ ساله‌ها (در زمین ۶ متر در ۶ متر، سپس در زمین ۷ متر در ۷ متر و به صورت ۴ نفره).

علاوه بر پرورش تمام توانایی‌های ذکر شده در مینی والیبال، بازیکنان باید توانایی خود را در دریافت سرویس‌هایی که از فاصله ۱۴ یا ۱۵ متری به سمتشان می‌آید، و زدن ضربات متنوع در حمله (ضربه در مسیر مستقیم، وسط، زاویه، ضربه‌ی آرام، جاخالی انداختن و ...) پرورش دهند. همینطور باید در زدن سرویس‌های هدفمند، سریع و با ثبات به گوشه‌های زمین، جلوی زمین و نزدیک تور، بین دریافت کننده‌ها، به سمت دریافت کننده‌ی ضعیف‌تر و ... توانایی خود را گسترش

دهند. بازیکنان باید بتوانند از همه‌ی نقاط پشت خط انتهایی به همه‌ی نقاط زمین حریف سرویس بزنند.

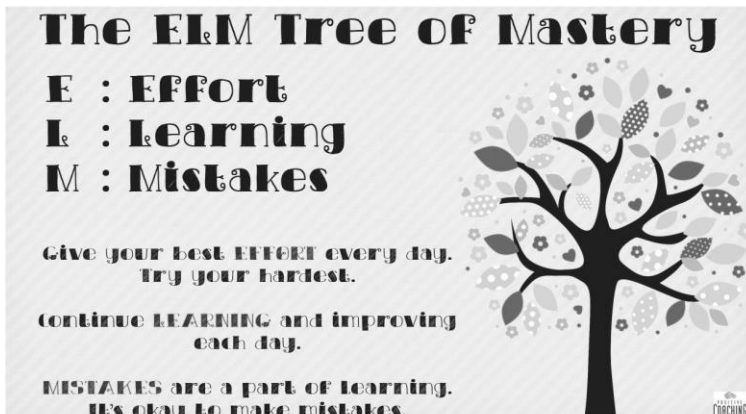
در این مرحله بازیکنان باید توانایی و مهارت خود در دفاع روی تور و استراتژی‌ها و تکنیک‌های توپگیری را تقویت کنند. مهارت‌هایی مانند، افت به پهلوی، افت به جلو، شیرجه زدن، شیرجه یک‌دست یا سر خوردن و... باید متناسب با توانایی‌های جسمانی بازیکنان در این مرحله پرورش یابد.

در این مرحله بازیکنان باید بتوانند پاس به پشت بدهند با پرش پاس بدهند و همینطور مهارت خود را در ارسال پاس با ساعد و ارسال پاس با پنجه همراه با افت به پهلوی پرورش دهند.

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

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

روش آموزشی E.L.M. که مبتنی بر سخت‌کوشی با تمام توان، یادگیری مداوم، و جرأت ریسک کردن و نرسیدن از خطا می‌باشد. در این روش هر بازیکن با خودش رقابت می‌کند تا از روز قبل خود بهتر شود.



توانایی بازی در زمین ۹ متر در ۹ متر و به صورت ۶ نفره؛ ۱۵ ساله و بیشتر. (ابتدا در زمین ۸ متر در ۸ متر و سپس در زمین ۹ متر در ۹ متر.)

در این مرحله بازیکنان باید علاوه بر تمام آنچه که در مینی والیبال و میدی والیبال گفته شد، توانایی خود در دریافت سرویس از پهلوی، دریافت سرویس‌های پرشی و دریافت سرویس‌هایی که از فاصله ۱۷، ۱۸ متری به سمتشان می‌آیند، پرورش دهند. همینطور باید توانایی خود را در حمله روی پاس‌های سریع و کم‌قوس، پاس‌های ارسالی از فاصله‌های زیاد و از مرکز و انتهای زمین توسعه دهند. استفاده از دست مدافعان روی تور برای کسب امتیاز، و حمله از پشت خط سه متر، توانایی‌های دیگری هستند که بازیکنان باید در این مرحله بیاموزند.

استفاده از سرویس‌های پرشی- موجی و پرشی-چرخشی قدرتمند نیز در این مرحله باید آغاز شده و پرورش یابد. همینطور بازیکنان باید توانایی خود را در دفاع روی، انواع جابه‌جایی‌ها در دفاع روی تور و تشکیل ایمن و ساختاریافته‌ی دفاع روی تور دو نفره پرورش دهند.

در این مرحله بازیکنان باید توانایی‌های تکنیکی خود در حمله، دریافت سرویس، ارسال پاس، سرویس، توپگیری، دفاع روی تور و انواع جابه‌جایی‌ها را تحکیم بخشیده و خطاهای تکنیکی خود را اصلاح کنند.

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

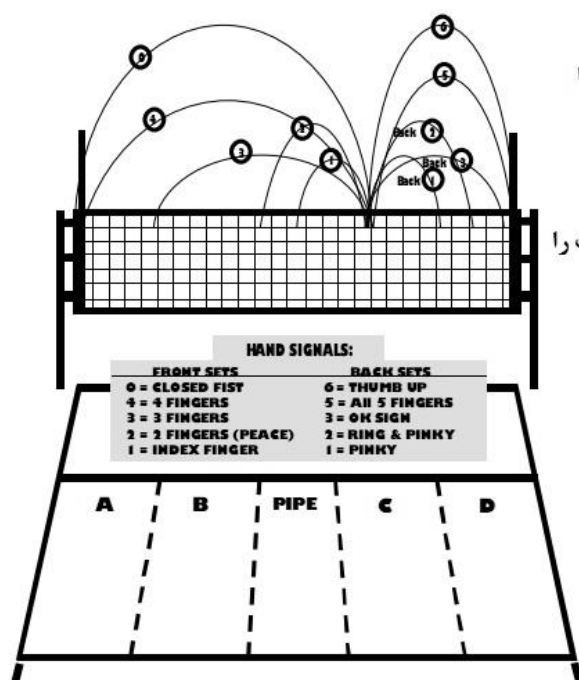
بازیکنان باید درک تاکتیکی درستی از فرآیند بازی والیبال به دست آورند. والیبال از دیدگاه تاکتیکی به دو مجموعه تقسیم‌بندی می‌شود که ارتباط زنجیرواری بین اجزای هر مجموعه وجود دارد:

مجموعه‌ی اول از دیدگاه تاکتیکی:

- ۱- دریافت سرویس (۵ نفره یا W شکل، ۴ نفره یا U شکل، ۳ نفره، ۲ نفره).
- ۲- ارسال پاس (ارسال پاس با پرش، پاس به پشت، پاس سریع و کم‌قوس، پاس بلند، انواع پاس‌های سرعتی کوتاه جلوی پاسور، کوتاه پشت پاسور، بریده و...، ارسال پاس برای مهاجم خط عقب، پاس‌های ترکیبی و ...)
- ۳- حمله (حمله در مسیرهای مختلف، ضربه با قدرت‌های مختلف، استفاده از دست مدافعان برای کسب امتیاز و ...)
- ۴- پوشش مهاجم یا حمایت از مهاجم (سیستم ۲-۳، سیستم ۳-۲، سیستم ۳-۲، سیستم ۴-۱)

مجموعه‌ی دوم از دیدگاه تاکتیکی:

- ۱- سرویس (سرویس پرشی-موجی، سرویس پرشی-چرخشی قدرتمند، سرویس به گوشه‌های زمین، سرویس به سمت دریافت کننده‌ی ضعیف‌تر، سرویس بین دریافت کننده‌ها، سرویس به جلوی زمین و نزدیک تور و ...)
- ۲- دفاع روی تور (دفاع روی تور یک نفره، دو نفره و در سطوح بالا و در برابر مهاجمان قدرتمند تشکیل دفاع روی تور سه نفره، دفاع با تعهد، دفاع عکس‌العملی و...).
- ۳- توپگیری (در سطوح مبتدی، شش جلو؛ در سطوح متوسط و پیشرفته، شش عقب و انتخاب استراتژی‌های مختلف متناسب با نقاط ضعف و قوت تیم خودی و تیم حریف).
- ۴- ارسال پاس پس از توپگیری
- ۵- حمله
- ۶- پوشش مهاجم یا حمایت از مهاجم



محل قرار گرفتن پاسور و انواع پاس‌ها
برای نقاط مختلف زمین، در فواصل
مختلف تور و با ارتفاع‌های مختلف.

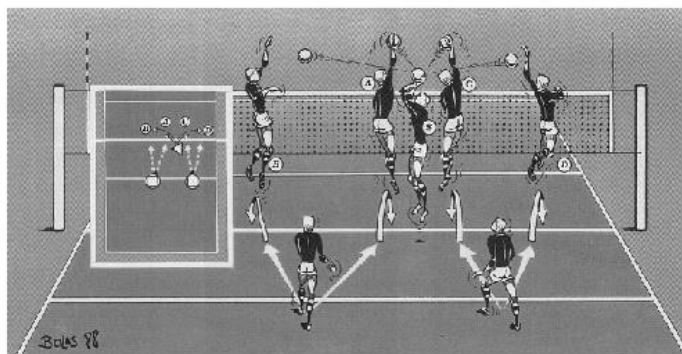
بازیکنان باید بتوانند تمام این حملات را
انجام دهند و در ۳ یا ۴ نوع از این
حملات به مهارت بالایی دست یابند.

انواع حملات سرعتی

different types of quick attack: A quick, B quick, C quick, D quick

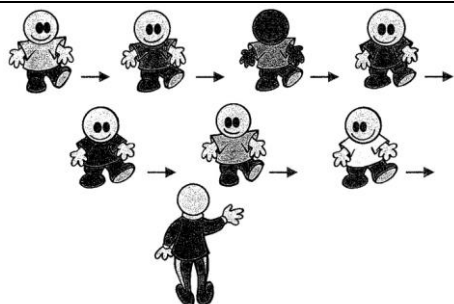
S: setter

کوناه جلوی پاسور، کوناه پشت پاسور، بریده جلوی پاسور، بریده پشت پاسور



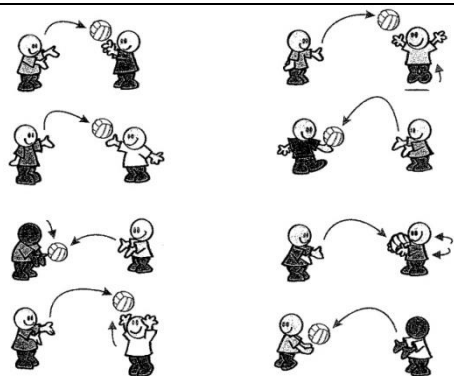
تمرینات پیشرونده برای آموزش روش بازی به نونهالان

THE ART OF ADAPTIVE COACHING



فرمانبری از مربی.

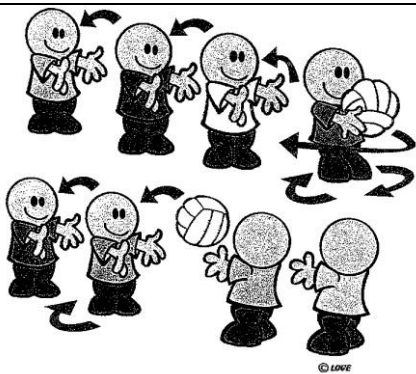
برای تقویت حرف‌شنوی از مربی، و سرعت عکس‌العمل دیداری و شنیداری بازیکنان. بازیکنان مقابل مربی در ردیف‌های منظم می‌ایستند، طبق حرکت دست یا فرمان کلامی مربی به یک جهت حرکت می‌کنند یا حرکتی خاص را انجام می‌دهند. مربی می‌تواند در جابجایی‌ها و حرکات تنوع زیادی به وجود آورد؛ مثلاً بازیکنان برخلاف جهت دست مربی جابجا شوند.



بازی دو به دو، برای حفظ توپ.

آشنایی اولیه با مفهوم بار تمرینی و هم تیمی

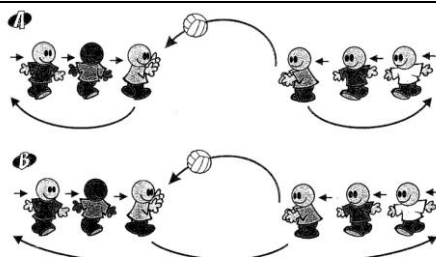
دو بازیکن در مقابل هم می‌ایستند و باید به تعداد معینی توپ را برای هم پرتاب کنند (یا ضربه بزنند)، و یا با پنجه یا ساعد برای هم ارسال کنند. بدون اینکه توپ به زمین بیافتد.



انواع بازی‌های امدادی.

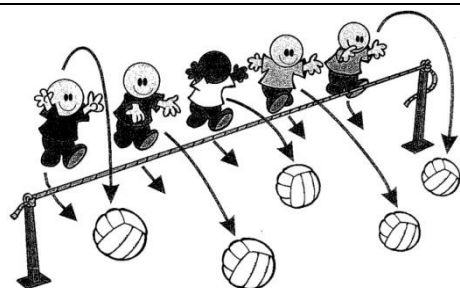
برای پرورش همکاری با گروهی از هم‌تیمی‌ها و درک کار تیمی و تلاش برای رسیدن به هدفی مشترک.

بازیکنان در صف‌های با تعداد مساوی قرار می‌گیرند، و به هر گروه یک توپ داده می‌شود. بازیکنان باید مثلاً ۴ بار توپ را به روش‌های مختلف (از پهلوی، از بالا، از پایین، با پرتاب کردن و ...) در طول صف منتقل کنند، گروهی که زودتر این کار را انجام دهد برنده خواهد بود.



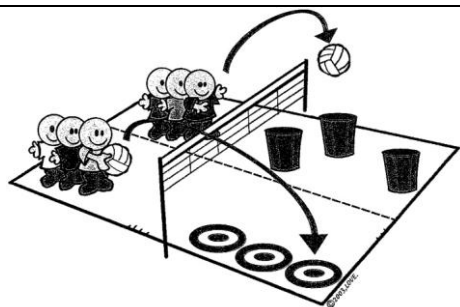
بازی‌های امدادی گرفتن و پرتاب کردن توپ، همراه با جابه‌جایی‌های مختلف

بازیکنان به جای گرفتن و پرتاب کردن توپ می‌توانند از ارسال با پنجه و یا ساعد استفاده کنند. بازیکنان می‌توانند و باید از روش‌های مختلف برای جابه‌جا شدن استفاده کنند.



عبور گروهی و همزمان توپ از روی تور. گام اول برای آشنایی با تور و غلبه بر آن به عنوان اولین مانع بازیکن در والیبال.

بازیکنان می‌توانند و باید از روش‌ها و تکنیک‌های مختلف برای عبور توپ از روی تور استفاده کنند؛ مانند ارسال با پنجه، ارسال با ساعد، سرویس از پایین، سرویس از بالا.



عبور هدفمند توپ از روی تور به صورت امدادی.

آشنایی با زمین حریف و ارزیابی آن

در زمین مقابل برای بازیکنان اهدافی امتیازی قرار دهید، به گونه‌ای که اهداف سخت‌تر امتیاز بیشتری داشته باشند. بازیکنان با پرتاب‌های مختلف یا با استفاده از تکنیک‌های مختلف توپ را به سمت اهداف ارسال می‌کنند، و در پایان امتیازات به صورت فردی و گروهی محاسبه می‌شوند.

دروازه‌بانی.

محافظت از زمین خودی در برابر حریف.

این تمرین را به صورت بازی وسطی نیز می‌توان انجام داد، با این تفاوت که بازیکن وسط همه‌ی توپ‌ها را می‌تواند بگیرد.

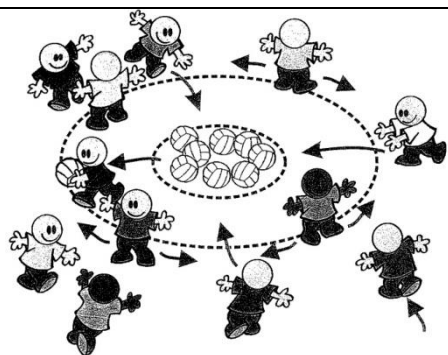
برای تقویت سرعت عکس‌العمل، چالاک‌ی، ردگیری دیداری توپ و حرکت سریع به سمت آن.



بازی موش و پنیر.**برنامه‌ریزی گروهی برای غلبه بر حریف.**

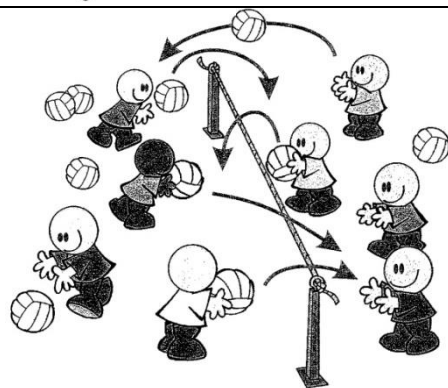
بازیکنان را مانند شکل سازماندهی کنید. توپ‌ها به عنوان پنیر هستند، گروهی از بازیکنان محافظ پنیرها، و گروهی از بازیکنان مانند موش، می‌خواهند که پنیرها را به دست آورند.

بازیکنان مهاجم (موش‌ها) باید از روش‌های مختلف برای نفوذ و دستیابی به توپ‌ها (پنیرها) استفاده کنند.

**اتاقک را تمیز کن!****محافظت از زمین خود؛ حمله به زمین حریف.**

بازیکنان در گروه‌های برابر و با تعداد توپ‌های برابر، در دو زمین در مقابل هم قرار می‌گیرند. پس از سوت مربی آنها باید توپ را از روی تور عبور داده و در زمین حریف فرود آورند و در عین حال از فرود توپ در زمین تیم خود جلوگیری کنند. در پایان هر تیمی که توپ بیشتری در زمینش باشد، آن تیم بازنده خواهد بود.

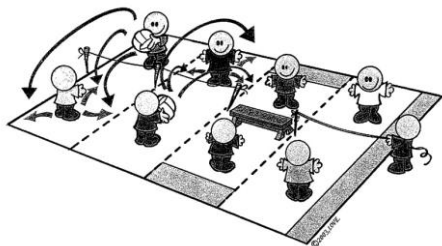
پرتاب توپ می‌تواند به روش‌های مختلف باشد.

**بازی ۱ با ۱؛ با یک ضرب؛ همکاری.**

قبل از انجام بازی‌های رقابتی یا در برابر هم، بازیکنان باید بازی‌های همکاری یا با هم را انجام دهند.

این بازی می‌تواند به صورت پرتاب کردن و گرفتن توپ، ارسال با پنجه و یا ساعد باشد.

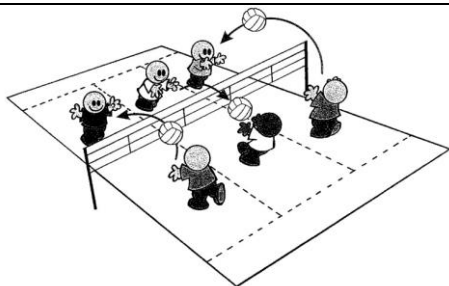
برای افزایش انگیزه، در این تمرین حتماً باید تعداد و یا زمان مشخص قرار داد.

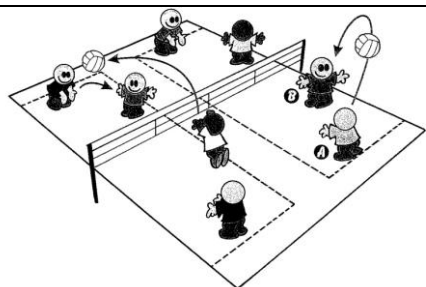
**بازی ۱ در برابر ۱؛ با یک ضرب؛ رقابت.**

بهترین روش برای تحکیم مهارت، پرورش بازیخوانی، و آشنایی با مسابقه و قوانین و ...

نباید هیجان و سرعت بازی باعث شود که بازیکنان تکنیک‌ها را به شکل نامناسب اجرا کنند.

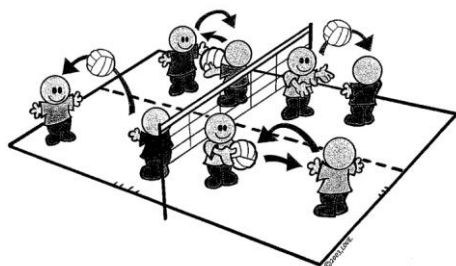
در این تمرین بازیکنان با دیدن یکدیگر (به ویژه با دیدن بازیکنان ماهرتر)، سریع‌تر می‌آموزند.





بازی ۲ با ۲؛ با یک ضرب؛ همکاری.

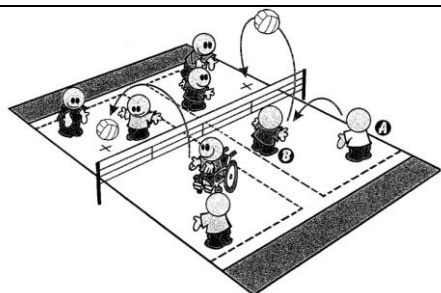
همکاری با هم تیمی‌ها برای رسیدن به هدف مشترک؛ تشخیص این که وظایف و محدوده‌ی هر بازیکن در زمین بازی چیست.



انتخاب درست؛ پنجه یا ساعد.

بسیار مهم است، بازیکنان بتوانند تشخیص دهند که کدام توپ را با پنجه ارسال کنند و کدام توپ را با ساعد.

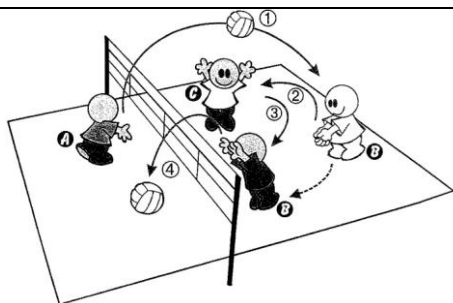
توپ‌های در ارتفاع سینه و بالاتر با پنجه ارسال شوند و توپ‌های پایین‌تر از سینه با ساعد ارسال شوند.



بازی ۲ در برابر ۲؛ با یک ضرب؛ رقابت.

برای پرورش همکاری، ارتباط، بازیخوانی، زیر نظر گرفتن زمین حریف و ارسال هدفمند توپ برای کسب امتیاز.

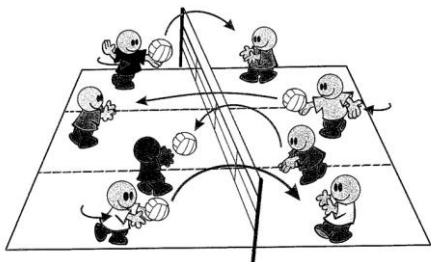
مرحله‌ای بسیار مهم برای پرورش کار تیمی، رفتار و گفتار مثبت در بازیکنان.



ارسال برای هم تیمی، معرفی بازی سه ضرب.

این تمرین اولین گام و مؤثرترین تمرین برای معرفی و آموزش بازی سه ضرب می‌باشد؛ از آن غفلت نکنید!

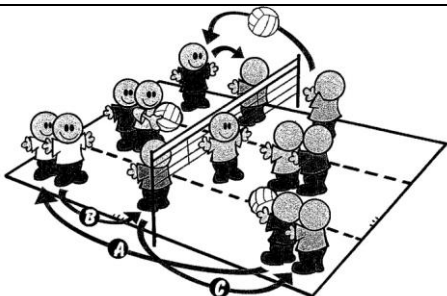
ارسال با پنجه توسط یار تمرینی (A) که در سوی دیگر تور قرار دارد (۱)، ارسال توپ توسط بازیکن B برای بازیکن C با ساعد یا پنجه (۲)، ارسال توپ توسط بازیکن C برای بازیکن B با ساعد یا پنجه (۳)، عبور هدفمند توپ توسط بازیکن B با پنجه و یا با یک دست (۴).



سرویس و گرفتن سرویس.

تمرینی عالی برای معرفی و آموزش سرویس و دریافت سرویس.

در این تمرین باید به مرور فاصله‌ها را افزایش داد، تا توان و دقت سرویس زننده‌ها و همین‌طور ردگیری دیداری و جابه‌جایی دریافت‌کننده‌ها بهتر شود.



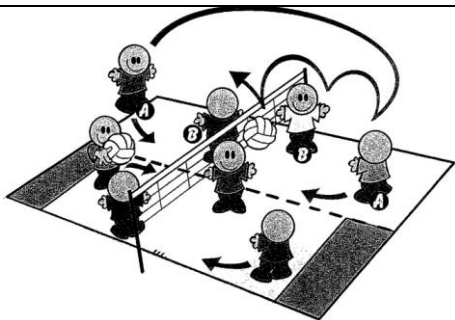
سرویس و دریافت سرویس برای هم‌تیمی.

مرحله‌ای مهم برای آماده شدن جهت ورود به بازی ۳ به ۳ یا مینی‌والیبال.

در این تمرین باید فاصله‌ها را به مرور بیشتر کرد.

روی ارسال با ارتفاع مناسب توپ تمرکز کنید.

این تمرین را ابتدا به صورت همکاری و سپس به صورت رقابتی انجام دهید.



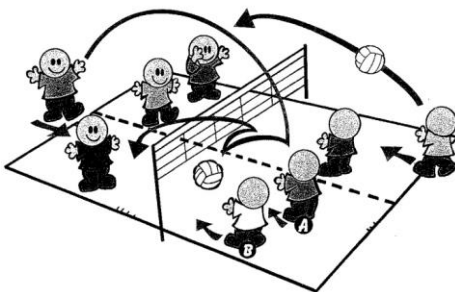
بازی ۲ با ۲؛ سه ضرب؛ همکاری؛ شکل قرار گرفتن

بازیکنان: به صورت I شکل (یک بازیکن نزدیک تور و دیگری در وسط زمین).

اولین بازی معرفی بازی سه ضرب، هر چند می‌توان

بازی ۳ با ۳ را نیز به عنوان اولین گام در آموزش بازی سه ضرب به کار برد.

پس از هر بار عبور توپ از روی تور، بازیکن A و B جایشان را با هم عوض کنند.

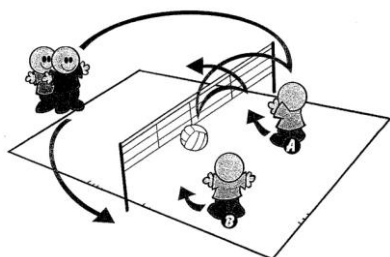


بازی ۲ در برابر ۲؛ سه ضرب؛ رقابت؛ شکل قرار

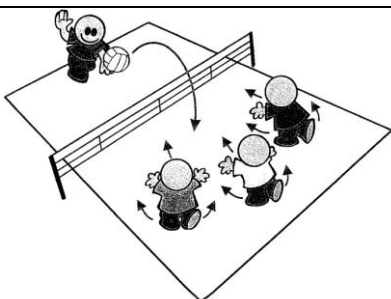
گرفتن بازیکنان: در کنار هم.

این بازی را می‌توان ابتدا به شکل همکاری و سپس رقابت انجام داد.

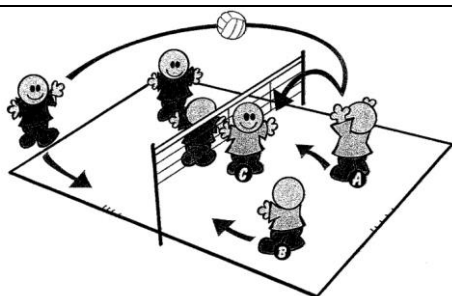
پرورش ارتباط، بازیخوانی، کار تیمی، همکاری و رقابت.



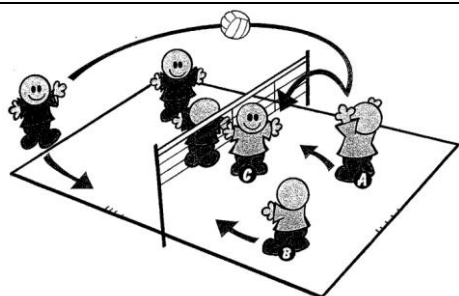
دریافت-پاس-حمله، در زمین بزرگتر.
معرفی و تمرین روی ارسال پاس و حمله، و افزودن آن به بازی.
در این مرحله، بازیکنان باید جابه‌جایی بدون توپ، ارسال پاس، حمله و همین‌طور توپگیری را بیاموزند.



آغاز بازی سه نفره؛ ارتباط.
در معرفی بازی سه نفره یا مینی والیبال، بازیکنان باید مانند شکل مقابل جاگیری کنند. به این ترتیب هم مهارت ارتباط، بازیخوانی و تصمیم‌گیری آنها پرورش یافته، هم بازی برای آنها ساده‌تر خواهد بود و هم رالی‌ها طولانی‌تر می‌شوند.
آنچه در مینی والیبال مهم است، پرورش بازیکنانی همه‌کاره و با قدرت بازیخوانی و تصمیم‌گیری بالا می‌باشد.



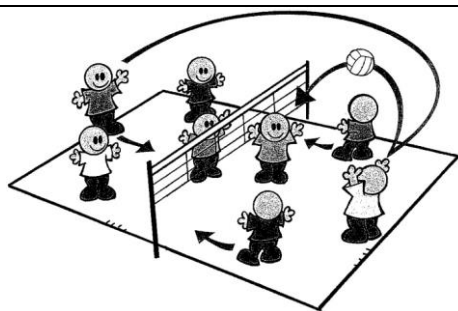
بازی ۳ به ۳، با پاسور؛ و چرخشی.
در این مرحله که بازیکنان پیشرفت بیشتری در دریافت سرویس به دست آورده‌اند، یک بازیکن در فاصله ۱ متری از تور به عنوان پاسور تیم قرار می‌گیرد و حمله یا آبشار هم به بازی اضافه می‌شود. بازی ابتدا به صورت با هم (همکاری) و سپس به صورت در برابر هم (رقابت) انجام شود.
پس از پایان هر رالی، بازیکنان باید یک چرخش در جهت عقربه‌های ساعت انجام دهند.
فراموش نکنیم که در مینی‌والیبال، هدف اصلی، تربیت بازیکنانی همه‌کاره می‌باشد که همه‌ی تکنیک‌ها را به خوبی اجرا کنند و بتوانند در همه‌ی مناطق زمین به خوبی و با قدرت بازیخوانی و تصمیم‌گیری بالا بازی کنند.
قوانین باید طوری تنظیم شوند که حمله و سرویس باعث به وجود آمده وقفه‌های زیاد در بازی و در نتیجه کوتاه شدن رالی‌ها و کاهش تعداد تماس‌های بازیکنان با توپ نشوند(مثلاً هر بازیکن فقط می‌تواند دو بار متوالی سرویس بزند؛ یا همه بازیکنان باید از پایین سرویس بزنند و ...).



مینی والیبال.

بازی ۳ به ۲؛ همراه با دفاع روی تور و توپگیری. اولین گام در معرفی و آموزش سیستم‌ها و استراتژی‌های دفاعی. نحوه‌ی جاگیری، تقسیم وظایف، هماهنگی توپگیر و دفاع روی تور و بازیخوانی، سخت‌کوشی و هدایت مناسب توپ در توپگیری باید آموزش داده شود. محل، زمان، چگونگی پرش و شکل درست دست‌ها در دفاع روی تور یک نفره باید آموزش داده شود. تشویق بازیکنان به حل مشکل و یافتن راهی برای کسب امتیاز.

در این مرحله می‌توان برای تقویت بازیخوانی و قدرت پیش‌بینی بازیکنان بازی‌های ۲ به ۳ را سازماندهی کرد.



میدی والیبال.

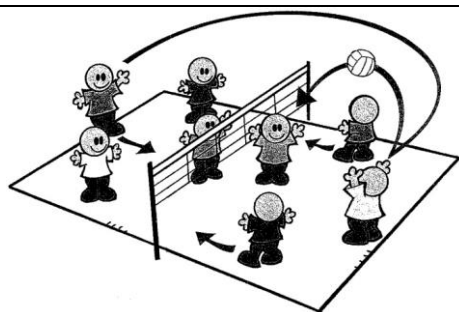
بازی ۴ به ۴؛ ابتدا همکاری و سپس رقابت. میدی والیبال پلی است از مینی والیبال به والیبال ۶ نفره.

آشنایی و درک مجموعه‌ی اول (دریافت سرویس، ارسال پاس، حمله، پوشش مهاجم)، و مجموعه‌ی دوم (سرویس، دفاع روی تور، توپگیری، ارسال پاس پس از توپگیری، حمله، پوشش مهاجم).

انتخاب کاپیتان برای تیم.

بازی میدی والیبال حتماً باید به صورت چرخشی انجام شود و به تدریج ابعاد زمین به ۷ متر در ۷ متر افزایش یابد.

هدف میدی والیبال پرورش بازیکنانی با توانایی بازیخوانی و تصمیم‌گیری بالا، و همه‌کاره می‌باشد که به تدریج آمادگی بازی ۶ به ۶ در زمین ۹ متر در ۹ متر بشنود.



بازی ۴ به ۴ با پرتاب‌ها یا سرویس‌های متوالی مربی. برای بهبود مهارت بازیکنان در اجرای تکنیک‌های مختلف در شرایط بازی، مربی با پرتاب‌ها، ضربات و سرویس‌های متنوع و مختلف توپ را وارد جریان بازی می‌کند تا بازیکنان به مرحله خودکار در اجرا برسند.

در تمام طول انجام بازی‌های مینی والیبال و میدی والیبال، بازیکنان باید نحوه‌ی رفتار مناسب و مثبت با بازیکنان هم‌تیمی، بازیکنان حریف، مربیان، تماشاگران، داوران و ... را بیاموزند. بسیار مهم است که بازیکنان روی سخت کوشی هوشمندانه‌ی خود تمرکز کنند، و با اعتمادبه نفس جرأت ریسک‌پذیری خود را افزایش دهند. فراموش نکنید که هدف اصلی در تمرینات و بازی والیبال تربیت بازیکنانی سخت‌کوش، مشتاق، متفکر و با قدرت بازیخوانی بالا می‌باشد که از بازی والیبال و کار تیمی در کنار بازیکنان و مربیان لذت می‌برند.

بازی ۶ به ۶. این بازی باید ابتدا در زمین ۸ متر در ۸ متر و سپس در زمین ۹ متر در ۹ متر آموزش داده شده و تمرین شود (از آسان به مشکل). مهم است که نحوه‌ی درست چرخش، جابه‌جایی‌های تاکتیکی پس از ضربه سرویس، و جاگیری در نقاط مختلف زمین در اجرای مجموعه‌ی اول و مجموعه‌ی دوم به بازیکنان آموزش داده شود و آنقدر تمرین کنند تا به مرحله‌ی خودکار برسند. این تمرینات باید شبیه بازی باشند و می‌توانند و باید با سرویس‌ها، ضربات و پرتاب‌های مربی و یا دیگر بازیکنان اجرا شود.

فصل چهارم

آماده سازی جسمانی برای نونهالان و نوجوانان

مهم ترین عناصر آمادگی جسمانی که در نونهالان و نوجوانان باید پرورش یابد چابکی، سرعت، تعادل، انعطاف پذیری و هماهنگی می باشد. برای پرورش قدرت در نونهالان استفاده از وزن بدن مناسب و کافی می باشد. به مرور که نونهالان به نوجوانی نزدیک می شوند استفاده از توپ های پزشکی سنگین (از یک کیلوگرمی تا پنج کیلوگرمی)، وزنه های سبک و کش های مقاومتی باید برای پرورش قدرت و توان آنها مورد استفاده قرار گیرد. در ضمن بازیکنان باید در اوایل نوجوانی اصول پایه و تکنیکی در تمرینات با وزنه را بیاموزند تا بتوانند پس از بلوغ تمرینات قدرتی را آغاز نمایند. در فصل بازیهای آماده سازی (فصل دوم) نیز به تمرینات زیادی برای آماده سازی جسمانی نونهالان و نوجوانان اشاره شده است.

مفاهیم پایه در پرورش نونهالان و نوجوانان

مفهوم ۱: توانایی ها و عملکرد اولیه نونهالان و نوجوانان ارتباط کمی با توانایی ها و عملکرد نهایی آنها دارد. یکی از دلایل این ارتباط پایین این است که میزان بلوغ نونهالان و نوجوانان تفاوت زیادی با هم دارد.

کلمه استعداد مربوط به پتانسیل می شود. ممکن است نونهال یا نوجوانی پتانسیل بالایی داشته باشد ولی در حال حاضر عملکرد خوبی نداشته باشد (به دلیل میزان بلوغ کمتر، سابقه تمرینی کمتر و ...)، و برعکس یعنی ممکن است نونهال یا نوجوانی در حال حاضر عملکردی بسیار

عالی داشته باشد ولی پتانسیل تبدیل شدن به یک بازیکن سطح بالای بین‌المللی را نداشته باشد. تحقیقات نشان داده است که موفقیت اولیه شاخص غیرقابل اعتمادی برای موفقیت در بلند مدت می باشد. آمارها نشان می‌دهد که کمتر از ۱۰٪ افرادی که در بزرگسالی در رشته خود نخبه بودند، در بین سال‌های ۱۱ و ۱۲ سالگی عملکردی شاخص داشته‌اند. بنابراین نمی‌توان به دقت پیش‌بینی کرد که کدام نونهال یا نوجوان در آینده به سطح بالا خواهد رسید.

آشنایی با انواع سن ها

لغات رشد و بلوغ اغلب با هم به کار می‌روند و گاهی نیز مترادف قلمداد می‌شوند، اما هر کدام به فعالیت‌های بیولوژیکی ویژه‌ای مربوط می‌شوند. رشد مربوط می‌شود به تغییرات قابل مشاهده‌ی مرحله به مرحله در کمیت و تغییرات قابل اندازه‌گیری در اندازه بدن مثل قد، وزن و درصد چربی. بلوغ اما مربوط می‌شود به تغییرات کیفی سیستم ساختاری و عملکردی بدن مانند تبدیل غضروف به استخوان. توسعه مربوط می‌شود به رابطه متقابل بین رشد و بلوغ در گذر زمان. مفهوم توسعه همچنین شامل جنبه‌های اجتماعی، روحی روانی، فکری و عقلانی و ادراکی نونهال و نوجوان نیز می‌شود. **سن شناسنامه‌ای** مربوط می‌شود به تعداد سال‌ها و روزهایی که از روز تولد فرد گذشته است. نونهالانی با سن شناسنامه‌ای برابر می‌توانند از نظر سطح بلوغ بیولوژیکی یا **سن بیولوژیکی** چند سال با هم اختلاف داشته باشند. بعضی از نوجوانان زودبالغ و بعضی دیگر دیربالغ هستند. **سن استخوان‌بندی** مربوط می‌شود به بلوغ استخوان‌های فرد؛ که با میزان پیشرفت در تشکیل استخوان‌ها در ساختار استخوان‌بندی فرد تعیین می‌شود.

سن تمرین عمومی مربوط می‌شود به تعداد سال‌ها و ماه‌هایی که ورزشکار صرف تمرین در ورزش‌های مختلف کرده است. **سن تمرینی ویژه** مربوط می‌شود به تعداد سال‌ها و ماه‌هایی که فرد در ورزشی خاص مشغول به تمرین بوده است. این دو سن کاربرد زیادی در شیوه طراحی تمرین، بررسی میزان پیشرفت ورزشکار و استعدادیابی دارند.

اما سنی که کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد، **سن نسبی** نونهالان و نوجوانان می‌باشد. سن نسبی مربوط به این می‌شود که نونهال یا نوجوان در کدام ماه سال به دنیا آمده است. از آنجا که مربیان معمولاً ورزشکاران را بر اساس سال تولد دسته‌بندی می‌کنند، مثلاً ورزشکاری که در ماه فروردین به دنیا آمده ممکن است با ورزشکاری که در ماه اسفند همان سال به دنیا آمده در یک

گروه تمرینی و مسابقه‌ای قرار بگیرند. در سنین پایین (کمتر از ۱۶ سال) این تفاوت چندین ماهه که ممکن است به ۱۱ ماه هم برسد، باعث ایجاد برتری برای ورزشکارانی می‌شود که در ابتدای سال به دنیا آمده‌اند. این موضوع می‌تواند باعث شود تا آنها موقعیت بهتری برای دستیابی به موفقیت داشته باشند.

نکته‌هایی در مورد رشد و بلوغ :

۱- تمام افراد از الگوی قابل پیش‌بینی در رشد جسمانی پیروی می‌کنند، اما نرخ این رشد در افراد مختلف متفاوت است. قبل از جهش رشدی، کودکان به طور میانگین ۶cm در سال قد می‌کشند و تقریباً ۲kg به وزن آنها اضافه می‌شود.

▪ اوج سرعت افزایش قد (PHV) به طور میانگین تقریباً در ۱۲/۵ (بین ۱۱ و ۱۳) سالگی برای دختران و در ۱۴ (بین ۱۳ و ۱۵) سالگی برای پسران رخ می‌دهد.

▪ ورزشکارانی با سن شناسنامه ای یکسان، ممکن است تا ۵ سال از نظر بیولوژیکی به ویژه در دوره بلوغ با هم اختلاف سن داشته باشند. بنابراین دو ورزشکار ۱۳ ساله، یکی ممکن است که از نظر بیولوژیکی ۱۱ ساله و دیگری ۱۶ ساله باشد.

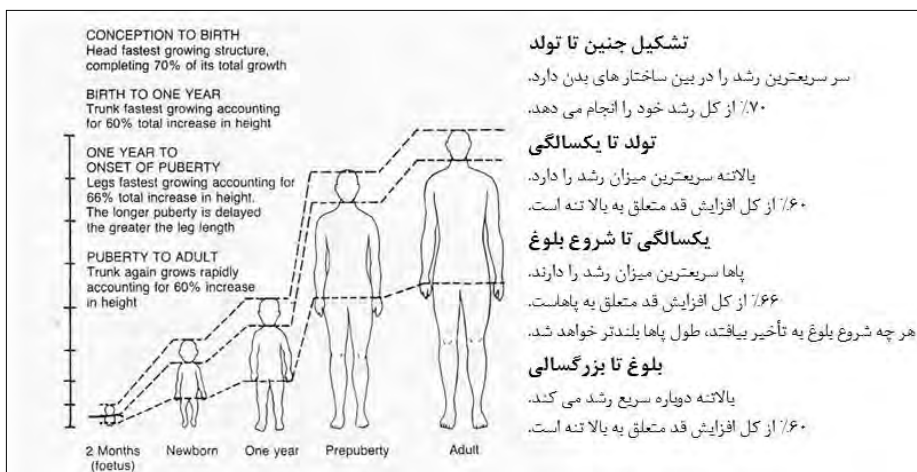
پیشنهادهای والدین، باشگاهها و مربیان باید ورزشکاران را بر طبق متغیرهای مربوط به رشد آنها آموزش دهند. الگوی انفرادی رشد هر ورزشکار در گروه بندی آنها در باشگاه و در طراحی برنامه تمرین باید مورد توجه قرار گیرد. برای اطمینان یافتن از اینکه ثبت دقیق فرآیند رشد ورزشکاران موجود می‌باشد، پیشنهاد می‌شود ثبت قد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

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

▪ در آغاز، ورزشکارانی که زود بالغ می‌شوند از لحاظ اندازه‌های بدن و شرایط جسمانی نسبت به ورزشکارانی که دیر بالغ می‌شوند برتری دارند و غالباً دارای عملکرد بهتری هم نسبت به آنها هستند. ورزشکاران زود بالغ به دلیل برتری در رشد جسمانی و نه لزوماً برخورداری از استعداد، توانایی یا مهارت بیشتر و بهتر، موفقیت‌های اولیه بیشتری را تجربه می‌کنند.

برعکس، ورزشکاران دیربالغ شکست و ناامیدی راتجربه می کنند، به خاطر اینکه از لحاظ فیزیکی و جسمانی از همسالان (شناسنامه ای) خود عقب تر هستند.

- ورزشکاران دیربالغ اغلب در سنین پایانی نوجوانی، عملکردی مشابه یا فراتر از ورزشکاران زودبالغ خواهند داشت، البته اگر در ورزش باقی بمانند! بعضی از ورزشکاران دیربالغ به خاطر عدم دستیابی به موفقیت اولیه یا عملکرد ضعیف، از ورزش کناره گیری می کنند یا از تیم کنار گذاشته می شوند.
- دنبال کردن عملکرد ورزشکارانی که در نونهالی و ابتدای نوجوانی موفق بوده اند و عملکردی برجسته داشته اند، نشان می دهد که فقط ۲۵٪ آنها در سالهای بعد هم دارای عملکردی برجسته بوده اند. این موضوع نشان می دهد که موفقیت اولیه و زود هنگام، تضمین کننده موفقیت های بعدی نیست.



پیشنهاد: اغلب ورزشکاران دیر بالغ در رقابت با ورزشکاران زودبالغ کار سختی در دستیابی به موفقیت دارند. والدین، باشگاه ها و مربیان باید به ورزشکاران زود بالغ کمک کنند تا در آینده هم موفق بمانند و عملکردی برجسته باشند. یک وسیله برای انجام این کار آن است که ورزشکاران زود بالغ را مجبور کنید تا بدون توجه به سن، با ورزشکارانی با توانایی های مشابه خود رقابت کنند. علاوه بر این، اقداماتی را برای علاقه مند نگه داشتن ورزشکاران دیر بالغ به ورزش انجام دهید، چون که آنها اغلب به دلیل موفقیت های محدود اولیه، احساس عدم شایستگی کرده و

از ورزش کناره‌گیری می‌کنند؛ با روش‌های خلاقانه به آنها کمک کنید تا موفقیت‌هایی را تجربه کنند.

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

■ تفاوت‌های هورمونی در زنان و مردان باعث تغییراتی در ترکیب بدن در دوره بلوغ می‌شود. تغییراتی که خارج از کنترل ورزشکار است اما می‌تواند بر عملکرد او تأثیر بگذارد (تأثیر مثبت یا منفی). تأثیر بلوغ در عملکرد ورزشکاران پسر به دلیل افزایش سطح هورمون تستسترون (هورمون عضله‌ساز) مثبت خواهد بود در حالیکه این تأثیر در عملکرد ورزشکاران دختر به دلیل افزایش سطح هورمون استروژن (هورمون افزایش‌دهنده چربی) و کاهش سطح هورمون تستسترون منفی خواهد بود.

■ چونکه پسران دوره طولانی‌تری در رشد دوران کودکی هستند و در بلوغ جهش رشدی شدیدتری دارند، مردان بالغ، عموماً، درصد بیشتری از قد خود را در پاهایشان دارند. در مراحل مختلف توسعه باید استعدادیابی و انتخاب استعدادها برای مرحله بعد صورت گیرد. بنابراین همراه با توسعه استعدادها در مراحل گوناگون، استعدادیابی و انتخاب استعدادها نیز به صورت مستمر باید انجام شود.

مفهوم ۲: قهرمانان، قهرمان به دنیا نمی‌آیند؛ بلکه ساخته می‌شوند.

قهرمانان باید به میزان کافی تمرینات مناسب و باکیفیتی را زیر نظر مربیان ماهر و در کنار دیگر بازیکنان مستعد در یک سیستم تمرینی ساختاریافته و منسجم انجام دهند. این سیستم تمرینی باید رویکرد بلندمدت داشته باشد و هم جسم و هم ذهن بازیکنان را پرورش دهد.

قانون ۱۰ سال و ۱۰۰۰۰ ساعت تمرین

تحقیقات علمی نشان می‌دهد که حداقل ۱۰ سال و ۱۰۰۰۰ ساعت تمرین لازم است تا یک ورزشکار مستعد به سطوح بالای بین‌المللی برسد. این فاکتور در بررسی‌های جامعی که روی توسعه ورزشکاران المپیک ایالات متحده آمریکا در بین سالهای ۱۹۸۴ تا ۱۹۹۸ تحت پژوهشی با عنوان "مسیر تعالی" انجام شد نیز مورد تأیید قرار گرفت. نتایج این پژوهش همچنین نشان داد که

ورزشکاران المپیک مرد به طور میانگین در سن ۱۲ سالگی و ورزشکاران المپیک زن به طور میانگین در سن ۱۱/۵ سالگی فعالیت در رشته ورزشی خود را آغاز کرده‌اند. هر چند مواردی هم هستند که ورزشکارانی با ۷ یا ۵ سال سابقه‌ی تمرینی در المپیک مدال طلا گرفته‌اند، با این حال نکته مهم این است سال‌های متمادی تمرینات ساختاریافته و منظم برای موفقیت در عرصه بین‌المللی لازم است.

نکته‌ی مهم دیگر در این باره این است که تمرینات باید ساختار یافته، منظم و باکیفیت باشد. تمرینات باید هم ذهن بازیکنان (بازیخوانی) را پرورش دهد و هم جسم آنها را. اگر فقط جسم بازیکنان پرورش یابد ده‌ها هزار ساعت تمرین هم کافی نیست.

مفهوم ۳: همه آموزش‌ها باید هدفمند، ویژه و تخصصی باشد؛ با توجه ویژه به دوره‌های مهم تمرین‌پذیری.

این مفهوم بدان معناست که باید برنامه‌های ویژه برای همه‌ی مهارت‌های تخصصی و پرورش آنها سازماندهی کرد. مربیان باید اطلاعات کاملی درباره‌ی فرآیند آموزش مهارت‌های حرکتی، تئوری تمرین و روش‌های نوین تمرین داشته باشند. مربیان همین‌طور باید اطلاعات مناسبی درباره‌ی تمرین‌پذیری نونهالان و نوجوانان داشته باشند.

پنجره‌های تمرین‌پذیری

تمرین‌پذیری به این موضوع مربوط می‌شود که فرد در دوره‌های مختلف رشد و بلوغ به محرک‌های تمرینی چگونه واکنش نشان می‌دهد. اگرچه همه‌ی ظرفیت‌های فیزیولوژیکی همواره تمرین‌پذیر و قابل بهبود هستند، اما دوره‌های حساسی برای ظرفیت‌های ویژه وجود دارد که در فرآیند پرورش و توسعه ورزشکاران، تمرینات خاص مربوط به آن ظرفیت‌ها اگر در دوره‌های حساس آن ظرفیت انجام شود، بیشترین تأثیر را خواهد گذاشت. این دوره‌های حساس به عنوان پنجره‌های مهم و حساس در سازگاری پرشتاب به تمرین شناخته می‌شوند. انجام تمرینات مناسب و درست در طول این پنجره‌ها یا دوره‌ها برای دستیابی ورزشکاران به حداکثر پتانسیل ژنتیکی خود ضروری است.

شواهد علمی نشان می‌دهد که انسان‌ها در سرعت، نرخ و شدت واکنش به یک محرک تمرینی تفاوت زیادی با هم دارند. این تفاوت‌ها نیاز به داشتن رویکرد بلند مدت به توسعه ورزشکاران را آشکار می‌سازد، که در این صورت ورزشکارانی که به کندی به محرک‌های تمرینی واکنش نشان می‌دهند زیان نخواهند کرد.

دانشمندان علوم ورزشی ۵ توانایی و ظرفیت جسمانی (5S) را برای تمرین و عملکرد شناسایی کرده‌اند که ما در ادامه درباره دوره‌های حساس و مهم تمرین پذیری هرکدام صحبت می‌کنیم:

۱- قدرت (Strength)

۲- استقامت (Stamina , endurance)

۳- انعطاف‌پذیری (Suppleness , flexibility)

۴- سرعت (Speed)

۵- مهارت یا تکنیک (Skill)

برای استقامت و قدرت، دوره‌های مهم و حساس تمرین پذیری براساس سن توسعه و بیولوژیکی هستند نه سن شناسنامه‌ای. توجه کنید که به طور میانگین دخترها در سن شناسنامه‌ای پایین‌تری نسبت به پسرها به این پنجره‌های تمرین‌پذیری می‌رسند.

استقامت

پنجره‌ی حساس تمرین‌پذیری در آغاز زمان اوج سرعت افزایش قد (PHV) می‌باشد که آغاز رشد ناگهانی و سریع در نوجوان در حال بلوغ می‌باشد. همانطور که سرعت میزان رشد یا نرخ رشد در حال افزایش است ورزشکاران باید روی تمرینات ظرفیت هوازی تمرکز کنند. پس از کاهش سرعت نرخ رشد، تمرینات توان هوازی باید به تدریج و پیشرونده به برنامه‌ی تمرینات اضافه شوند.

قدرت

برای دختران ۲ پنجره‌ی حساس و مهم تمرین‌پذیری برای قدرت وجود دارد، اولی بلافاصله پس از PHV آغاز می‌شود و دومی با شروع اولین قاعدگی. برای پسران فقط یک پنجره وجود دارد و آن ۱۲ تا ۱۸ ماه پس از PHV آغاز می‌شود.

سرعت

۲ دوره‌ی حساس و مهم برای تمرین‌پذیری سرعت وجود دارد. در طول اولین دوره، تمرینات باید روی توسعه چابکی و چالاکی تمرکز داشته باشد. در طول دوره‌ی دوم، تمرینات باید روی توسعه سیستم انرژی بی‌هوازی آلاکتیک تمرکز داشته باشد. برای دختران، اولین پنجره‌ی تمرینات سرعتی بین سنین ۶ و ۸ سالگی قرار دارد و دومین پنجره بین سنین ۱۱ و ۱۳ سالگی قرار دارد. برای پسران اولین پنجره‌ی تمرینات سرعت بین سنین ۷ و ۹ سالگی قرار دارد و پنجره‌ی دوم بین سنین ۱۳ و ۱۶ سالگی قرار دارد.

تکنیک و مهارت

برای دختران پنجره برای تمرینات بهینه‌ی مهارتی بین سنین ۸ و ۱۱ می‌باشد و برای پسران بین سنین ۹ و ۱۲ سالگی. در طول این دوره باید توانایی جسمانی کودکان در جابجایی‌ها و مهارت‌های ورزشی بنیادی که پایه‌ای برای همه‌ی ورزش‌ها هستند (مانند پرتاب کردن، گرفتن، ضربه زدن و...)، توسعه یابد. شایستگی و صلاحیت در این مهارت‌ها کار کودکان را برای یادگیری و به اوج رسیدن در ورزش‌هایی مانند والیبال که دیر تخصصی می‌شوند، راحت‌تر می‌کند.

انعطاف‌پذیری

هم برای دختران و هم برای پسران، پنجره‌ی حساس تمرین‌پذیری برای انعطاف‌پذیری بین سنین ۶ تا ۱۰ سالگی قرار دارد. علاوه بر این در طول دوره‌ی PHV نیز باید توجه ویژه‌ای به انعطاف‌پذیری بشود.

گرم کردن و سرد کردن

قبل از شروع تمرین و یا مسابقه حتماً باید جسم و ذهن بازیکنان کاملاً آماده شروع فعالیت جسمانی شود، به فعالیت‌هایی که برای آماده کردن اندام‌ها، عضلات، عروق، و سیستم عصبی بدن برای شروع تمرین یا مسابقه انجام می‌شود تمرینات گرم کردن گفته می‌شود که شامل گرم کردن عمومی (تقریباً برای تمام رشته‌های ورزشی مشابه است.) و گرم کردن اختصاصی (گرم کردن با

توپ و انجام حرکات و جابه‌جایی‌های تخصصی یک ورزش خاص و پست تخصصی در هر ورزش می‌شود.) می‌باشد.

گرم کردن می‌تواند با ۲ یا ۳ دقیقه دویدن آرام شروع شود و سپس با انجام حرکات کششی پویا به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ادامه یابد و سپس با انجام دوهای سریع و برخی حرکات انفجاری، پرش و چابکی به پایان برسد. بعد از آن هم می‌توان تمرینات گرم کردن با توپ و تمرینات برای پست‌های تخصصی را آغاز نمود.

در انجام حرکات کششی پویا، استفاده از حرکات یوگای پویا توصیه می‌شود. چرا که علاوه بر گرم کردن بدن و ذهن باعث افزایش قدرت، انعطاف پذیری و تعادل بازیکنان شده و تمرکز و توجه آنها را افزایش می‌دهد و همین‌طور بسیاری از این حرکات جزو حرکات اصلاحی و پیشگیری کننده از مصدومیت هستند. حرکات کششی پویا باید از آرام به سریع و از دامنه‌ی حرکت کم به دامنه‌ی حرکت زیاد اجرا شوند.



پس از پایان تمرین و یا مسابقه باید با استفاده از حرکات کششی ایستا که به صورت نشسته و یا خوابیده انجام می‌شود عضلات و ذهن را آرام ساخت. تمرینات انعطاف‌پذیری، تصویرسازی ذهنی و آرام‌سازی عضلات و ذهن را نیز می‌توان باید در سرد کردن انجام داد. در این بخش نیز می‌توان از حرکات یوگای ایستا استفاده کرد.

با توجه به اینکه برای نامگذاری بسیاری از حرکات یوگا از نام حیوانات استفاده شده است، بنابراین یادگیری و

اجرای آنها برای نونهالان و نوجوانان آسان‌تر، ساده‌تر و جذاب‌تر است.

در فصل ۲ تمرینات زیادی برای یوگای کودکان، و تمرینات هماهنگی ارائه شده است که می‌تواند در گرم کردن و سرد کردن مورد استفاده قرار گیرند.

تمرینات با کش‌های مقاومتی

از ۳۵ سال پیش (اوایل دهه‌ی ۱۹۸۰ میلادی) تا کنون، استفاده از کش‌های مقاومتی برای افزایش قدرت، پویایی و کارایی عضلات و کاهش درد مفاصل مورد استفاده قرار می‌گیرد. علاوه بر این کش‌های مقاومتی برای پیشگیری و درمان مصدومیت‌ها و بازپروری ورزشکاران مصدوم نیز کاربرد و اثربخشی بالایی دارد.

راز عملکرد و کارایی کش‌های مقاومتی ساده است؛ هر چقدر که ورزشکار کش را بیشتر می‌کشد، مقاومت کش افزایش می‌یابد، در نتیجه عضلات به طور پیشرونده و فزاینده مورد تحریک قرار می‌گیرند و قدرت و توان آنها با سرعت بیشتری افزایش می‌یابد. در حالیکه در تمرینات قدرتی با وزنه و یا دستگاه، میزان مقاومت وزنه و در نتیجه میزان تحریک عضله ثابت خواهد بود.

کش‌های مقاومتی، ارزان، قابل حمل و چندکاره هستند. بنابراین بهترین وسیله برای نوجوانان می‌باشد تا با بهره‌گیری از کش مقاومتی مناسب با توانایی خود، قدرت و توان عضلاتشان را پرورش دهند. بازیکنان نوجوان می‌توانند قبل از شروع تمرین، پس از پایان تمرین، در منزل، در کلاس ورزش در مدرسه، در طول زنگ تفریح در مدرسه، در سفر و... این تمرینات را با رعایت نکات ایمنی و قوانین مدرسه انجام دهند.

شاید تنها عیب استفاده از کش‌های مقاومتی این باشد که دقیقاً نمی‌توان ارزیابی کرد که چه میزان نیرو برای کشیدن کش در حالت‌های مختلف نیاز است تا بتوان برنامه‌ریزی دقیقی برای تمرینات انجام داد.

نکات ایمنی و احتیاطی در تمرین با کش‌های مقاومتی

✓ قبل از شروع تمرینات با کش‌های مقاومتی، حتماً با مربی خود درباره‌ی نحوه‌ی تمرینات و نوع کش مورد استفاده مشورت کنید.

✓ بر پایه‌ی توانایی و نیازهای تمرینی خود از کش‌های مقاومتی و همین‌طور تمرینات مناسب استفاده نمایید.

✓ قبل از شروع تمرین از سالم بودن کش و محکم بودن نحوه‌ی اتصال آن به محل‌های دیگر مطمئن شوید.

✓ از تمریناتی که در آنها احتمال دارد کش بر اثر پاره شدن و یا جدا شدن از محل اتصال خود، با سر و یا چشم شما برخورد کند، اجتناب نمایید.

✓ کش‌های مقاومتی را بیش از حد نکشید. طول این کش‌ها پس از کشیده شدن نباید بیش از سه برابر اندازه‌ی عادی آنها بشود. مثلاً کشی با طول ۳۰ سانتی‌متر نباید پس از کشش بیش از ۹۰ سانتی‌متر بشود.

✓ کش‌های مقاومتی را از اجسام تیز دور نگه دارید. انگشت خود را قبل از شروع تمرین از انگشت خارج نمایید. مراقب ناخن‌های بلند و یا تیز خود باشید که به کش آسیب نرسانند.

نکات تمرینی در تمرین با کش‌های مقاومتی

✓ قبل از شروع تمرینات با کش مقاومتی به خوبی تمرینات گرم کردن را انجام دهید (با انجام حرکات کششی پویا). و پس از پایان تمرینات بدن خود را به خوبی سرد کنید (با انجام حرکات کششی ایستا و به مدت زمان حداقل ۱۰ ثانیه برای هر حرکت).

✓ از کش‌های مقاومتی که متناسب با توانایی خودتان می‌باشد استفاده کنید. در انتخاب نوع کش حتماً با مربی خود مشورت نمایید.

✓ در اجرای همه‌ی تمرینات حالت بدن باید متعادل و مناسب باشد.

✓ قبل از شروع هر تمرین یک سِت از آن تمرین را با حداقل ۱۲ تکرار به منظور گرم کردن تخصصی انجام دهید.

✓ تمرینات را همیشه تحت کنترل انجام دهید، هرگز نباید احساس کنید که تمرین و کش مقاومتی خارج از کنترل شماست. شما باید کش مقاومتی را کنترل کنید، نه اینکه کش مقاومتی شما را کنترل کند. اجازه ندهید که کش مقاومتی حرکت شلاقی به هیچ سمتی داشته باشد.

✓ به مفاصل و عضلات بیش از حد فشار وارد نکنید. کش مقاومتی را بیش از حد نکشید. مفاصل را قفل نکنید (هیچ مفصلی را کاملاً باز نکنید).

✓ در هنگام انجام تمرینات نفس را در سینه حبس نکنید و به طور منظم تنفس نمایید. در طول اجرای مرحله‌ی سخت در انجام تمرین، نفس را بیرون دهید.

- ✓ تمرینات را با ۱۰ تا ۱۵ تکرار و در ۳ ست انجام دهید. بین هر دو ست، ۹۰ تا ۱۲۰ ثانیه استراحت کنید. بین هر دو تمرین نیز ۳ دقیقه استراحت نمایید.
- ✓ پس از افزایش توانایی، می‌توانید از کش‌های با مقاومت بیشتر استفاده نمایید و یا طوری کش را تنظیم نمایید که مقاومت آن بیشتر شود. تمرین با کش‌های قوی‌تر را ابتدا با کنترل بیشتر و با تکرار کمتر آغاز نمایید.

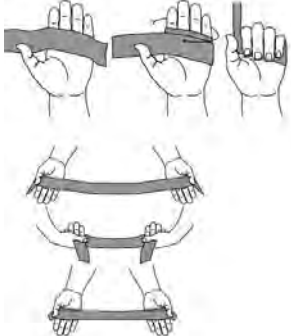
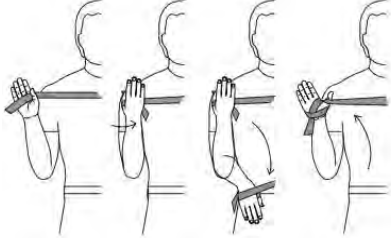
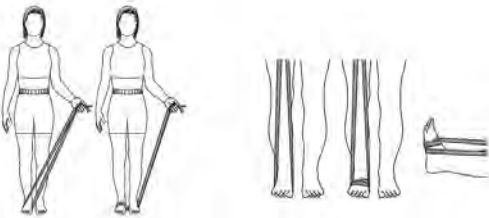
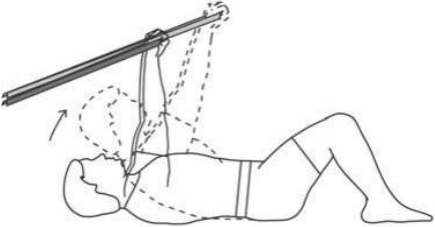
مراقبت از کش‌های مقاومتی

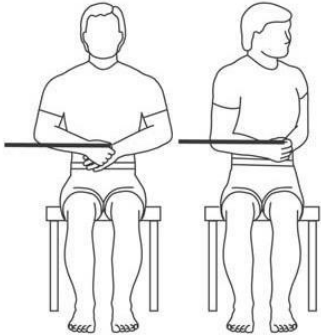
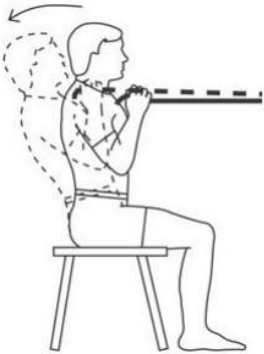
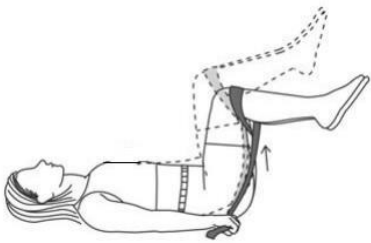
- کش‌های مقاومتی را از نور مستقیم خورشید و دمای خیلی بالا دور نگه دارید.
- کش‌های مقاومتی را از رطوبت و آب دور نگه دارید.
- اگر کش مقاومتی کثیف شد، با آب و صابون ملایم آن را شسته و سپس به خوبی خشک نمایید و کمی هم پودر بچه به آن بزنید.
- کش مقاومتی را همواره از اجسام نوک تیز دور نگه دارید و قبل از شروع تمرینات آن را به خوبی ارزیابی کنید و در صورت مشاهده هرگونه پارگی یا سوراخ، کش را کوتاه نمایید و یا آن را با کش مقاومتی جدید جایگزین کنید.

انواع کش‌های مقاومتی و میزان قدرت آنها را می‌توان از روی رنگ آنها تشخیص داد:

رنگ	میزان مقاومت	سطح و توانایی ورزشکار
قهوه‌ای روشن	خیلی کم	مبتدی (نونهالان)
زرد	کم	مبتدی (نونهالان بزرگتر)
قرمز	متوسط	نوجوانان کوچکتر
سبز	بیشتر از متوسط	نوجوانان
آبی (سورمه‌ای)	زیاد	سطح متوسط
مشکی	خیلی زیاد	پیشرفته
نقره‌ای (طوسی)	خیلی زیاد (ویژه)	خیلی پیشرفته
طلایی	حداکثر	خیلی پیشرفته (ویژه)

انواع تمرینات با کش‌های مقاومتی برای تمام بدن

	 نحوه‌ی درست گرفتن کش‌های مقاومتی در دست برای انجام تمرینات
	 نحوه‌ی درست اتصال کش‌های مقاومتی به پاها برای انجام تمرینات
	میان تنه ۱: حرکت به بالا دو انتهای کش را به محل ایمنی نزدیک زمین وصل کنید. به پشت دراز بکشید، زانوها خم باشد. کش را مانند شکل در دست بگیرید، در حالیکه دست‌ها در امتداد سینه هستند و آرنج صاف می‌باشد. دست‌ها نزدیک هم باشند؛ سپس بالاتنه را مانند شکل از روی زمین بلند کنید، طوری که پشت شانه‌ها از روی زمین بلند شوند. سپس به آرامی به حالت اولیه برگشته و این کار را تکرار نمایید.

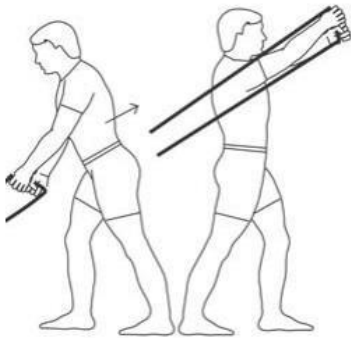
	میان تنه ۲: چرخش بالا تنه کش مقاومتی را به محل ایمنی در ارتفاع کمر وصل نمائید. روی صندلی بنشینید. کش مقاومتی را با هر دو دست گرفته و روبه روی ناف نگاهدارید. به سمت خارج از کش مقاومتی بچرخید (مانند شکل). به آهستگی به حالت اولیه برگردید. این کار را پس از پایان این ست، در سمت دیگر انجام دهید.
	میان تنه ۳: کشش عقب کش مقاومتی را به محلی ایمن در ارتفاع شانه‌ها وصل کنید و روی چهارپایه بنشینید. کش مقاومتی را با هر دو دست گرفته و به سمت سینه بکشید و همان جا نگاهدارید. در حالیکه بالا تنه را صاف نگاهداشته‌اید مانند شکل بالاتنه را به سمت عقب بکشید. به آهستگی برگردید به حالت اول و این کار را تکرار نمائید.
	میان تنه ۴: پائین شکم به پشت بخوابید و باسن و زانوها را ثابت نگاهدارید. مانند شکل کش مقاومتی را به حالت ضربدری از پایین زانوها عبور داده و انتهای کش را گرفته و با آرنج صاف دست‌ها را روی زمین قرار دهید. با حفظ زاویه ۹۰ درجه‌ی پا، زانو و باسن را مانند شکل به بالا بکشید و از زمین جدا کنید و پس از مکثی کوتاه به آرامی به حالت اولیه بازگردید. و حرکت را تکرار نمایید.

میان تنه ۵:**خم شدن از پهلوی**

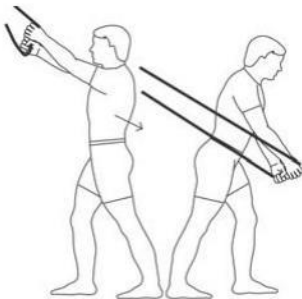
بایستید و کش را در دست چپ خود بگیرید. انتهای دیگر کش را زیر پای چپ خود قرار دهید به طوریکه محکم، ایمن و ثابت باشد. در حالیکه آرنج صاف است، به سمت راست خم شوید. به آرامی به حالت اولیه برگشته و تمرین را تکرار نمایید. ست بعدی را از سمت دیگر انجام دهید.

**میان تنه ۶:****بلند کردن از پهلوی**

کش را به محلی ایمن در روی زمین یا نزدیک زمین وصل کنید. کش را در هر دو دست بگیرید. مانند شکل زانوها را کمی خم کرده و کش را در ارتفاع باسن نگاه دارید؛ سپس مانند شکل، بالاتنه را بچرخانید و هم زمان جهت پنجه‌های پا نیز عوض شده و زانوها را هم راست کنید. کمر را در حالت طبیعی نگاه دارید. به آرامی برگردید و تمرین را تکرار کنید. ست بعدی را از سمت دیگر انجام دهید.

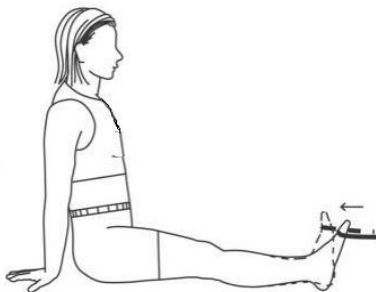
**میان تنه ۷:****پایین آوردن از پهلوی**

کش را در محلی ایمن و در ارتفاعی بالاتر از سر وصل نمایید. کش را با هر دو دست بگیرید. کش را مانند شکل همراه با چرخش بدن و پاها به پهلوی و پائین بکشید، زانو و باسن را خم کنید ولی پشت و کمر حالت طبیعی داشته باشد. به آرامی به حالت اولیه برگشته و تمرین را تکرار نمایید. ست بعدی را از سمت دیگر انجام دهید.



قوزک ۱:**خم کردن مچ پا**

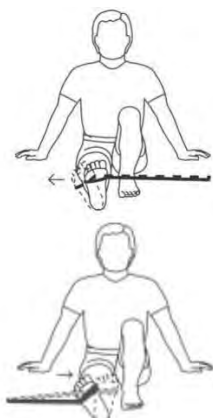
روی زمین و یا نیمکت بنشینید و پای فعال در جلو صاف و کشیده باشد.
کش را به محلی ایمن در مقابل پا وصل نمائید.
سر دیگر کش را به پنجه‌ی پا متصل کنید.
فقط پنجه را مانند شکل به سمت ساق پا خم کنید.
به آرامی به حالت اولیه برگشته و تمرین را تکرار نمائید.

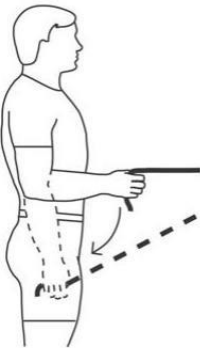
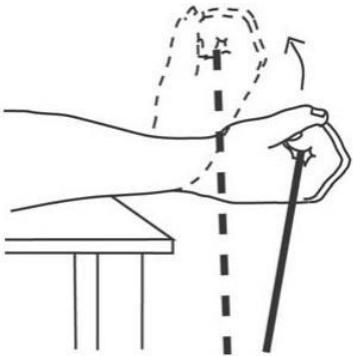
**قوزک ۲:****حرکت پنجه به جلو**

روی زمین و یا نیمکت بنشینید و پا در جلو صاف و کشیده باشد.
کش را مانند شکل به پنجه‌ی پا وصل کرده و دو انتهای آن را در دست بگیرید.
پنجه‌ی پا را به سمت جلو فشار دهید.
به آرامی به حالت اولیه برگشته و تمرین را تکرار نمائید.
مراقب باشید کش از پای شما رها نشود زیرا ممکن است با سر یا صورت شما برخورد کند. این حرکت را بسیار با کنترل انجام دهید.

**قوزک ۳:****حرکت قوزک به درون و بیرون**

کش را به محلی ایمن در ارتفاع پنجه‌ی پا وصل کنید.
روی زمین بنشینید و یک پا خم باشد. (مانند شکل)
کش را به پنجه‌ی پا وصل کنید.
پا را مانند شکل به سمت بیرون بکشید.
به آرامی به حالت اولیه برگشته و تمرین را انجام دهید.
ست بعد را در جهت دیگر انجام دهید.



	دست ۱: خم کردن آرنج مانند شکل روی کش بایستید. کش را در دست بگیرید، کف دست رو به بالا، دست صاف. به سمت بالا فشار بیاورید و آرنج‌ها را خم کنید؛ مانند شکل. به آرامی به حالت اولیه برگردید و حرکت را تکرار نمایید.
	دست ۲: صاف کردن آرنج کش را به محلی ایمن در ارتفاع کمر وصل کنید. مانند شکل، کش را در دست بگیرید، انگشت شست بالا باشد. درحالی‌که مفصل آرنج جابه جا نمی‌شود، دست را صاف کنید؛ مانند شکل. به آرامی به حالت اولیه بازگردید.
	دست ۳: خم کردن مچ کش را زیر پا محکم نگه‌دارید. سر دیگر کش را در دست محکم نگه‌دارید. مانند شکل ساعد را روی میز یا زانو قرار دهید، طوری که مچ دست خارج از لبه میز باشد، کف دست رو به بالا؛ مانند شکل. مانند شکل مچ را رو به بالا حرکت دهید. به آرامی به حالت اولیه بازگردید.

دست ۴:**کشش مچ، صاف کردن مچ**

کش را زیر پا محکم نگه دارید.

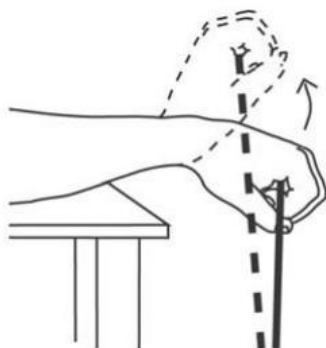
سر دیگر کش را در دست بگیرید.

مانند شکل ساعد را روی میز یا زانو قرار دهید، طوری که مچ دست خارج از لبه میز باشد، کف

دست رو به پایین باشد؛ مانند شکل.

مانند شکل مچ را رو به بالا حرکت دهید.

به آرامی به حالت اولیه بازگردید.

**دست ۵:****(انحراف شعاعی) خم شدن از پهلوی**

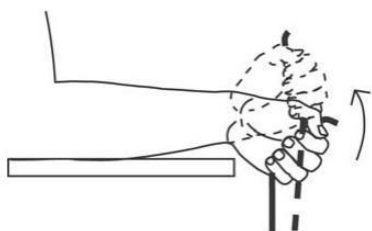
کش را زیر پا ایمن و محکم نگه دارید.

ساعد را روی میز یا زانو قرار دهید؛ همانطور که در شکل نشان داده شده است.

کش را در دست بگیرید، انگشت شست رو به بالا.

مچ دست را مانند شکل به سمت بالا حرکت دهید.

به آرامی به حالت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار نمایید.

**دست ۶:****حرکت سریع آرنج به عقب**

کش را در دست فعال نگه دارید.

انتهای دیگر کش را زیر پای مخالف بگذارید.

کمر را کمی خم کنید و بالا تنه را با قرار دادن

دست دیگر روی زانو حمایت کنید (مانند شکل).

با بالا آوردن آرنج تا ارتفاع شانه، کش را به طرف بالا بکشید.

سپس آرنج را به سمت عقب باز کنید که باعث انقباض عضلات پشت بازو می شود.

به آرامی به حالت اولیه برگردید و حرکت را تکرار نمایید.

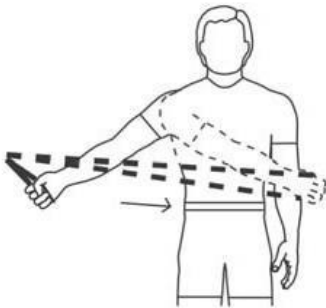


دست ۷:**جلو بازو**

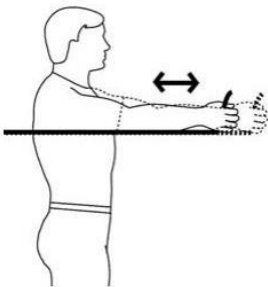
کش را به محلی ایمن در سطح زمین وصل کرده یا زیر پا محکم نگه‌دارید.
کش را در دست گرفته، کف دست به سمت بالا، دست‌ها تقریباً صاف.
با خم کردن آرنج، کش را به سمت بالا بکشید.
بالاتنه را صاف نگه‌دارید.
به آرامی به حالت اولیه برگشته و حرکت را تکرار نمایید.

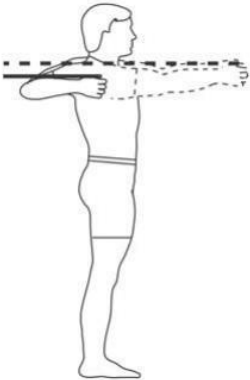
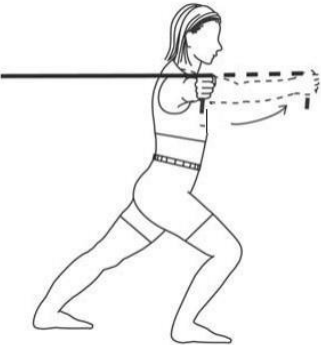
**سینه ۱:****نزدیک کردن افقی**

کش را به محلی ایمن نزدیک شانه وصل کنید.
کش را در دست گرفته و مانند شکل به سمت داخل بدن بکشید.
آرنج صاف باشد و کمر را ثابت نگه‌دارید، طوریکه اصلاً نچرخد.
به آرامی به حالت اولیه برگشته و حرکت را تکرار نمایید.

**سینه ۲:****پرس سراتوس**

کش را به محلی ایمن در ارتفاع شانه وصل نمایید.
پشت به محل اتصال بایستید، سر دیگر کش را در دست بگیرید، آرنج صاف، دست‌ها در جلو و موازی زمین، مانند شکل.
دست‌ها را به سمت جلو فشار دهید.
به آرامی به حالت اولیه بازگردید.



	سینه ۳: پرس سینه کش را به محلی ایمن در ارتفاع شانه وصل نمائید. بنشینید یا بایستید (مانند شکل). کش را در دست نگه دارید، دست‌ها در خارج و کنار سینه، آرنج‌ها خم؛ مانند شکل. به سمت جلو فشار آورید و آرنج‌ها را صاف کنید (آرنج به طور کامل صاف نشود). به آرامی به حالت اولیه بازگردید و حرکت را تکرار نمائید.
	سینه ۴: پرواز کردن وسط کش را به محلی ایمن در ارتفاع شانه وصل نمائید. پشت به محل اتصال بایستید، مانند شکل، یک پا را جلوتر از پای دیگر بگذارید. دست‌ها را به موازات شانه‌ها باز کنید، آرنج‌ها صاف باشند. آرنج‌ها را صاف نگه دارید، و در حالیکه کف دست‌ها به سمت درون هستند، دست‌ها را به سمت داخل فشار دهید. به آرامی به حالت اولیه برگشته و حرکت را تکرار کنید.
	سینه ۵: در آغوش گرفتن پویا کش را به بالای کمر حلقه کنید و دو سر کش را در دست بگیرید؛ مانند شکل. زاویه‌ی شانه‌ها با بدن ۶۰ درجه و زاویه‌ی آرنج‌ها ۴۵ درجه باشد. با حفظ این زوایا دست‌ها را به سمت جلو و داخل فشار دهید، طوری که به حالت ضربدری کمی از هم عبور کنند؛ مانند در آغوش کشیدن. وقتی دست‌ها به هم رسیدند، حرکت را متوقف کنید، به آرامی به حالت اولیه بازگردید و حرکت را تکرار کنید.

مفصل ران ۱:**انقباض عضلات سُرینی (نشسته)**

روی صندلی بنشینید.

کش را دور ران بالاتر از زانو حلقه کنید، انتهای دیگر کش را زیر پای دیگر محکم و ایمن نگه‌دارید. پا را مانند شکل، بالا بیاورید، سپس پا را به آرامی به حالت اولیه بازگردانید. حرکت را تکرار کنید.

**مفصل ران ۲:****کشش عضلات سُرینی**

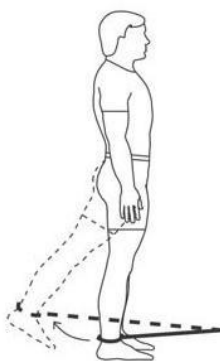
کش را به محلی ایمن در ارتفاع قوزک وصل کنید.

کش را دور قوزک پای فعال گره بزنید.

مانند شکل رو به محل اتصال کش بایستید، بدن حالت طبیعی داشته باشد.

در حالیکه زانو صاف است، و کمر را محکم نگه داشته‌اید پا را به سمت عقب بکشید.

به آرامی به حالت اولیه بازگردید و حرکت را تکرار کنید.

**مفصل ران ۳:****دور کردن ران**

کش را به محلی ایمن در ارتفاع قوزک وصل نمایید.

در حالیکه پای فعال دورتر از محل اتصال کش قرار دارد، مانند شکل کش را به دور قوزک پای فعال گره بزنید.

در حالیکه زانو صاف است، پا را به سمت بیرون بکشید، مانند شکل.

بدن حالت طبیعی داشته باشند، و کمر را محکم نگه دارید.

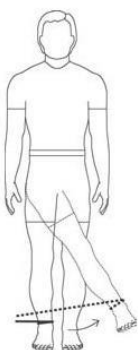
به آرامی به حالت اولیه بازگشته و حرکت را دوباره انجام دهید.



مفصل ران ۴:**نزدیک کردن ران**

کش را به محلی ایمن در ارتفاع قوزک وصل نمائید. در حالیکه بدن حالت طبیعی دارد، کش را به دور پای فعال که نزدیک محل اتصال کش قرار گرفته گره بزنید؛ مانند شکل.

در حالیکه زانو صاف است، پا را به سمت درون حرکت دهید، مانند شکل، کمر را محکم نگه دارید. به آرامی به حالت اولیه بازگردید و حرکت را دوباره تکرار کنید.

**مفصل ران ۵:****چرخش درونی مفصل ران**

کش را به محلی ایمن در ارتفاع قوزک وصل نمائید. کش را دور قوزک گره بزنید و مانند شکل روی صندلی بنشینید و موقعیت خود را تنظیم نمائید. قوزک را در حالیکه مفصل زانو ثابت است، به سمت خارج حرکت دهید. به این ترتیب مفصل ران به سمت درون بدن می‌چرخد. به آرامی به حالت اولیه برگردید و حرکت را تکرار نمائید.

**مفصل ران ۶:****چرخش بیرونی مفصل ران**

کش را به محلی ایمن در ارتفاع قوزک وصل نمائید. کش را دور قوزک گره بزنید و مانند شکل روی صندلی بنشینید و موقعیت خود را تنظیم نمائید. قوزک را در حالیکه مفصل زانو ثابت است، به سمت داخل حرکت دهید. به آرامی به حالت اولیه برگردید و حرکت را تکرار نمائید.

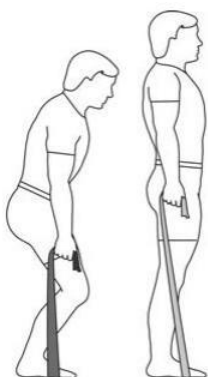


مفصل ران ۷:**دور کردن عضلات سرینی**

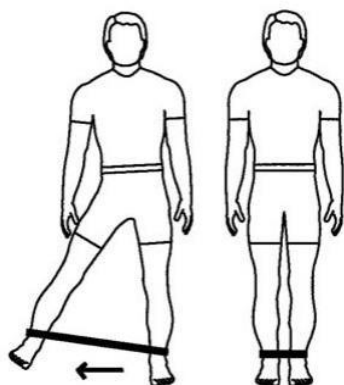
کش را مانند شکل به دور ران‌ها گره بزنید.
مانند شکل روی زمین دراز بکشید.
ران‌ها را از هم دور کنید.
به حالت آغازین برگردید و حرکت را دوباره تکرار کنید.

**مفصل ران ۸:****لیفت مرده**

با هر دو پا در وسط کش بایستید.
کمی روی زانوها بنشینید (مانند حرکت اسکات)، در همان حالت، محلی از انتهای کش را در دست بگیرید طوری که کش حالت سفت داشته باشد (شُل بودن کش را بگیرید).
در حالیکه آرنج‌ها و پشت بدن صاف هستند، با استفاده از عضلات باسن (عضلات سرینی)، بدن را به حالت ایستاده دریاورید.
به آرامی به حالت اولیه بازگردید و حرکت را دوباره تکرار کنید.

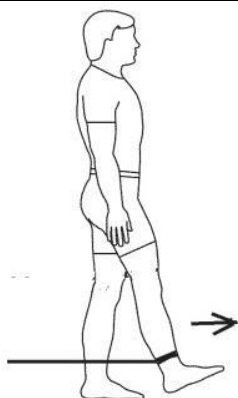
**مفصل ران ۹:****ضربه سریع**

کش را به دور قوزک‌ها گره بزنید.
مانند شکل با پا به سمت خارج ضربه زده و سریع تکرار نمایید. پنجه‌ی پا صاف و به سمت جلو باشد.
کمر و بالاتنه را محکم نگه دارید.
می‌توانید دست خود را به دیوار تکیه دهید تا تعادل بدن بهتر حفظ شود.

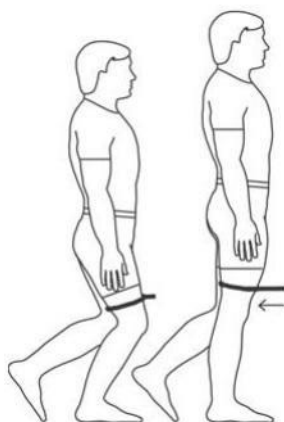


مفصل ران ۱۰:**انقباض عضلات ران و سُرینی (حالت ایستاده)**

کش را به محلی ایمن در ارتفاع قوزک وصل نمائید.
 کش را به دور قوزک گره بزنید.
 پشت به محل اتصال کش، مانند شکل در حالت طبیعی بایستید.
 در حالیکه زانو صاف است، پا را مانند شکل به جلو حرکت دهید.
 بالاتنه و میان تنه را محکم و راست نگه دارید.
 به آرامی به حالت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار نمائید.

**زانو ۱:****کشش انتهایی زانو (TKE)**

کش را به محلی ایمن در ارتفاع ران وصل نمائید.
 کش را به دور ران کمی بالاتر از زانو گره بزنید.
 روی پای فعال بایستید و آن را ۴۵ درجه خم نمائید (زاویه‌ی پا ۱۳۵ درجه بشود). فاصله خود را طوری تنظیم نمائید که در حالت خم بودن زانو، کش شل نبوده و کمی کشیده و سفت باشد.
 پای دیگر را مانند شکل قرار دهید تا تعادل بدن حفظ شود.
 در حالیکه پاشنه‌ی پا روی زمین باقی می‌ماند، زانو را صاف کنید (زانو کاملاً صاف و به حالت قفل در نیاید).
 به آرامی به حالت آغازین بازگشته و حرکت را تکرار نمائید.

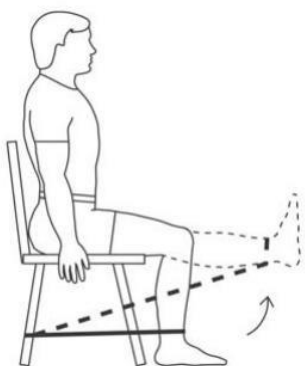


زانو ۲:**کشش زانو (نشسته)**

کش را به بالای قوزک پا به شکلی ایمن وصل کنید. سر دیگر کش را نیز مانند شکل به محلی ایمن در پشت بدن وصل نمایید.

روی صندلی بنشینید در حالیکه زانو حالت ۹۰ درجه دارد؛ مانند شکل.

پا را مانند شکل از زانو صاف کنید (مفصل زانو به طور کامل صاف نشود). به آرامی به حالت اولیه بازگردید و حرکت را تکرار نمایید.

**زانو ۳:****صاف کردن زانو در حالت دَمَر خوابیدن**

مانند شکل به حالت دمر دراز بکشید و زانوی پای فعال را ۹۰ درجه خم کنید.

انتهای دیگر کش را به محلی ایمن در محل و ارتفاعی مشابه شکل وصل نمایید.

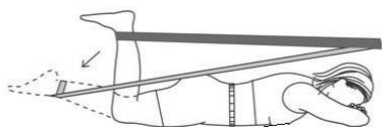
در حالیکه زانو خم است، تمرین را آغاز نمایید.

به کش فشار آورید تا پا صاف شود؛ مانند شکل.

کمر و شکم را در حین حرکت منقبض نگه دارید.

برای این حرکت از کش خیلی قوی استفاده نکنید.

به آرامی به حالت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار نمایید.

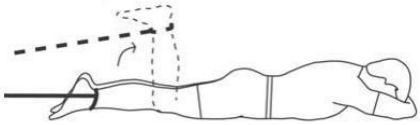
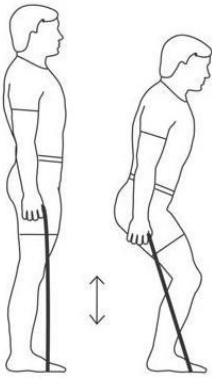
**زانو ۴:****خم کردن زانو**

کش را به محلی ایمن در ارتفاع قوزک وصل نمایید. روی صندلی بنشینید، کش را مانند شکل به قوزک پا وصل کنید؛ در این حالت، کش باید کمی کشیده باشد.

بالا تنه را محکم و راست نگه دارید. با دستها صندلی را بگیرید تا تعادل بدن بهتر حفظ شود.

پاشنه را مانند شکل به عقب و کمی بالا حرکت دهید تا به زیر صندلی بیاید. به آرامی به حالت اولیه بازگردید و حرکت را تکرار نمایید.



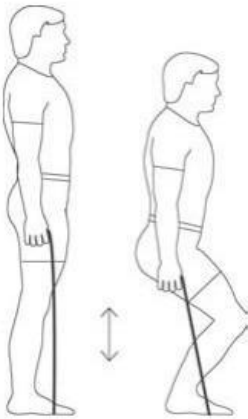
	زانو ۵: خم کردن زانو در حالت دَمَر خوابیدن کش را به محلی ایمن در ارتفاع قوزک وصل نمایید. سر دیگر کش را مانند شکل به قوزک پا وصل کنید. در حالت دمر دراز بکشید. در حالیکه زانو صاف است، تمرین را آغاز نمایید. در این حالت کش باید کمی حالت کشیده داشته باشد. عضلات میان تنه محکم باشند. از کش های قوی برای این حرکت استفاده نکنید. تا حد امکان زانو را مانند شکل خم کنید. به حالت اولیه بازگشته و حرکت را دوباره تکرار نمایید.
	زانو ۶: میخی اسکات کش را زیر پاها قرار دهید؛ دو سر کش را در دست بگیرید، پاها را کمی بیشتر از عرض شانه ها باز کنید، زانوها را ۴۵ درجه خم نمایید، آرنج را صاف کنید، و محلی از کش را بگیرید که در این حالت کش کمی کشیده باشد. سپس پاها را صاف کرده (مفصل زانو کاملاً صاف نشود) و به آرامی به حالت اولیه بازگردید و حرکت را تکرار نمایید.
	زانو ۷: پرس پا مانند شکل روی صندلی بنشینید. مانند شکل کف پای فعال را وسط کش قرار دهید. دو سر کش را در دو دست بگیرید. سپس با ثابت نگه داشتن دست، کش را با پا به جلو و پایین فشار دهید. مانند شکل. به آرامی به حالت اولیه بازگردید و حرکت را تکرار نمایید.

زانو ۸ :**اسکات**

با هر دو پا در وسط کش بایستید.

دو سر کش را در دست گرفته و زانوها را تا ۹۰ درجه خم نمایید. پاها به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باز باشند.

در حالیکه آرنج‌ها صاف هستند، محلی از کش را بگیرید طوری که کش کمی کشیده باشد (طوری‌که در حالت ایستاده کش کاملاً کشیده باشد). حالا زانوها را صاف کنید. به آرامی حرکت را تکرار کنید.

**زانو ۹ :****حرکت لانژ**

یک پا را در وسط کش قرار داده و پا را خم کنید و دو سر کش را در دست و در ارتفاع سینه بگیرید. در حالیکه آرنج‌ها خم هستند و کش کمی کشیده باشد.

سپس به آرامی به حالت ایستاده بازگردید و حرکت را تکرار نمایید. سپس مانند شکل پا را صاف کرده و بعد به آرامی به حالت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار نمایید.

ست بعدی را با پای دیگر انجام دهید.

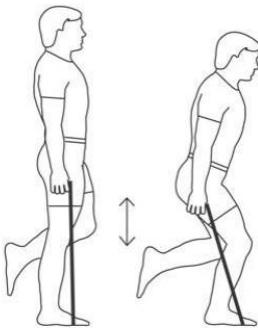
**زانو ۱۰ :****مینی اسکات یک پا**

پای فعال را روی کش قرار دهید، دو طرف دیگر کش را در دست بگیرید.

روی پای عامل بایستید. به آرامی زانو را تا ۴۵ درجه خم کنید، کش را طوری در دست بگیرید که در این حالت کمی کشیده باشد.

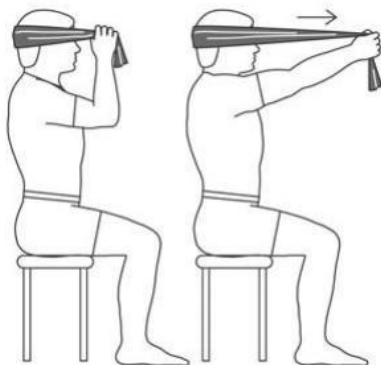
سپس زانو را صاف کرده و به آرامی حرکت را تکرار نمایید.

ست بعدی را با پای دیگر انجام دهید.



گردن ۱:**کشش ایستای گردن**

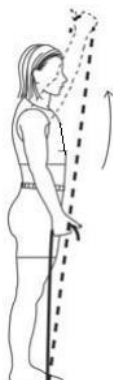
وسط کش را در پشت سر قرار دهید. دو سر کش را در دو دست بگیرید، به طوریکه آرنج‌ها خم بوده و دست‌ها جلوی صورت باشند. گردن را در حالت طبیعی نگه‌دارید، چانه کمی به سمت پایین خم باشد. سر و گردن را ثابت نگه‌داشته و اجازه ندهید که گردن خم شود. دست‌ها را صاف کرده و کش را به جلو بکشید؛ سر و گردن ثابت بمانند. به آرامی به حالت اول برگشته و حرکت را دوباره تکرار نمایید.

**گردن ۲:****کشش ایستای گردن از پهلو**

وسط کش را مانند شکل در کنار سر قرار دهید. هر دو انتهای کش را در یک دست بگیرید، در حالیکه آرنج خم بوده و دست در یک طرف سر قرار دارد. گردن و سر در حالت طبیعی باشد؛ چانه کمی به سمت پایین خم شود. آرنج را به سمت بیرون صاف کنید و کش را به سمت خارج سر بکشید. سر و گردن را ثابت نگه‌دارید و اجازه ندهید گردن خم شود. به آرامی به حالت اول برگردید و حرکت را دوباره تکرار نمایید.

**شانه ۱:****انقباض عضلات شانه**

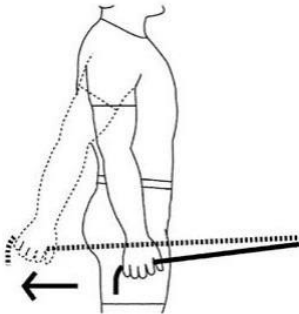
روی کش بایستید. دست در کنار بدن، آرنج صاف، انگشت شست به سمت بالا. کش را محکم در دست بگیرید. دست را از جلو تا بالای سر بالا بیاورید، در حالیکه در طول انجام حرکت آرنج صاف است. به آرامی به حالت اولیه برگشته و حرکت را تکرار نمایید.



شانه ۲ :**کشش شانه**

کش را به محلی ایمن در ارتفاع کمر وصل نمائید. مانند شکل.

کش را محکم در دست بگیرید و دست را به عقب بکشید؛ در طول اجرای حرکت، آرنج صاف باشد. به آرامی به حالت آغازین بازگردید و حرکت را تکرار نمائید.

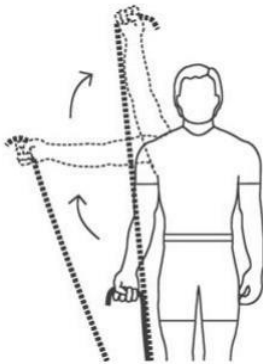
**شانه ۳ :****دور کردن شانه**

روی کش بایستید.

دست در کنار بدن، آرنج صاف، کش را در دست بگیرید، کف دست به طرف جلو.

دست را مانند شکل از پهلو به بالای سر بیاورید. در طول اجرای حرکت آرنج صاف باشد.

به آرامی به حالت اولیه بازگردید و حرکت را تکرار نمائید.

**شانه ۴ :****نزدیک کردن شانه**

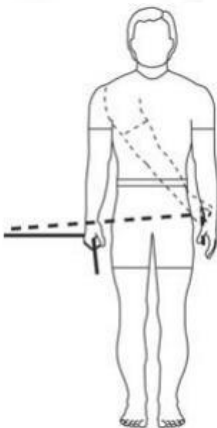
کش را به محلی ایمن در ارتفاع کمر وصل نمائید.

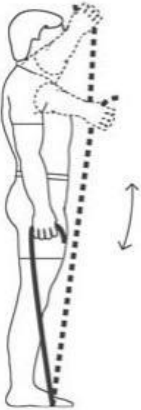
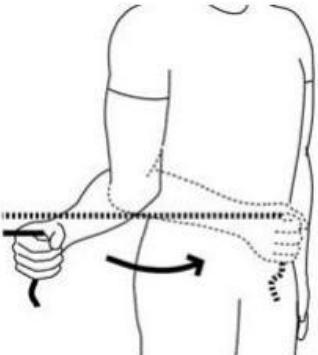
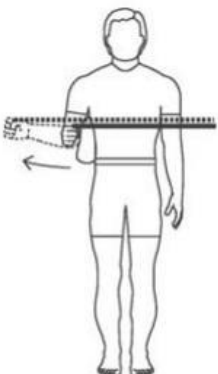
کش را در دست بگیرید.

بالاتنه را محکم و راست نگه دارید.

دست را مانند شکل به سمت داخل بکشید، آرنج را در طول اجرای حرکت صاف نگه دارید.

به آرامی به حالت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار نمائید.



	شانه ۵ : دور کردن در صفحه‌ی استخوان سرشانه روی کش بایستید. دست در کنار بدن، آرنج صاف، کش را در دست بگیرید، انگشت شست رو به بالا. دست را در حالیکه در زاویه ی ۴۵ درجه از جلو و پهلو قرار دارد، به بالای سر بیاورید. در طول اجرای حرکت آرنج صاف باشد. به آرامی به حالت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار نمایید.
	شانه ۶ : چرخش درونی شانه کش را به محلی ایمن در ارتفاع کمر وصل کنید. مانند شکل بایستید و کش را در دست بگیرید. آرنج زاویه ۹۰ درجه داشته باشد. دست را مانند شکل به سمت داخل بکشید تا از بدن عبور کند. در طول اجرا، مفصل آرنج جابه‌جایی نداشته باشد. به آرامی به حالت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار نمایید.
	شانه ۷ : چرخش بیرونی شانه کش را به محلی ایمن در ارتفاع کمر وصل نمایید. یک بالش بین آرنج و بدن قرار دهید، مانند شکل بایستید. کش را در دست گرفته و زاویه آرنج ۹۰ درجه باشد. دست را به سمت بیرون بچرخانید و سپس به آرامی به حالت اول بازگردید. در طول اجرای حرکت، مفصل آرنج ثابت باشد.

شانه ۸ :

بالا بردن از پهلوی

روی کش بایستید.

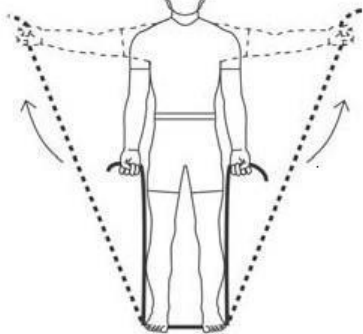
کش را در هر دو دست بگیرید، دست‌ها در کنار بدن باشد.

کف دست‌ها رو به جلو.

دست‌ها را از پهلوی تا ارتفاع شانه بالا آورید.

در طول اجرای حرکت، آرنج‌ها صاف باشند.

آرام دست‌ها را پایین بیاورید و حرکت را تکرار نمایید.



شانه ۹ :

بالا آوردن شانه‌ها از جلو

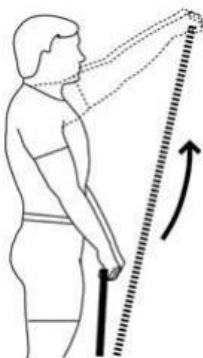
روی کش بایستید.

با هر دو دست کش را بگیرید.

در حالیکه آرنج‌ها صاف هستند دست‌ها را تا ارتفاع

سر بالا بیاورید.

به آرامی دست‌ها را پایین بیاورید و حرکت را تکرار کنید.



شانه ۱۰ :

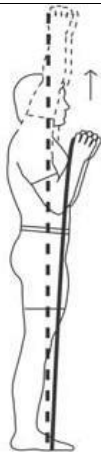
پرس سر شانه

روی کش بایستید.

دو سر کش را در دست‌ها گرفته، دست‌ها در کنار بدن، آرنج‌ها خم، مانند شکل.

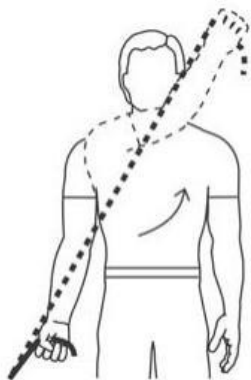
دست‌ها را با صاف کردن آرنج به بالای سر ببرید.

به آرامی به حالت اول برگردید و حرکت را تکرار نمایید.



شانه ۱۱:

انقباض زاویه‌دار سرشانه (D1)



کش را به محلی ایمن در سطح زمین وصل نمائید. بنشینید یا بایستید، دست در کنار بدن. کش را در دست بگیرید، کف دست رو به جلو. دست را به سمت بالا و پهلو بیاورید، تا به بالای شانه مخالف برسد، آرنج را کمی خم کنید، در انتها باید کف دست رو به عقب باشد. به آرامی به حالت اول برگردید و حرکت را تکرار نمائید.

شانه ۱۲:

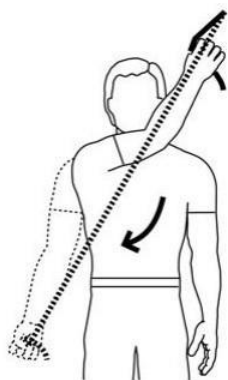
انقباض زاویه‌دار شانه (D2)



کش را به محلی ایمن در سطح زمین وصل کنید. در حالیکه دست به صورت ضربدر در مقابل باسن مخالف در جلوی بدن قرار دارد، بایستید، کف دست رو به بدن، کش را در دست بگیرید. دست را به صورت زاویه‌دار مانند شکل بالا بیاورید، آرنج‌ها صاف باشد و در انتها کف دست رو به جلو باشد. به آرامی به حالت اول برگردید و حرکت را تکرار نمائید.

شانه ۱۳:

کشش زاویه‌دار شانه (D1)



کش را به محلی ایمن بالای سر و کنار بدن وصل کنید. مانند شکل کش را در دست بگیرید؛ کف دست رو به عقب. کش را به صورت زاویه‌دار به سمت پایین بکشید؛ مانند شکل. آرنج خیلی کم خم باشد و در انتها کف دست رو به جلو قرار گیرد. به آرامی به حالت اول بازگردید و حرکت را تکرار نمائید.

شانه ۱۴:

کشش زاویه‌دار شانه (D2)

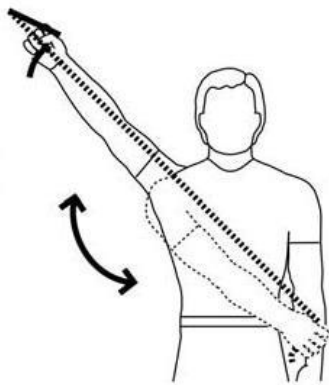
کش را به محلی ایمن در بالای سر و کنار بدن وصل نمائید. مانند شکل.

در حالیکه دست در بالای سر و خارج بدن قرار دارد، تمرین را آغاز کنید، مانند شکل.

کش را در دست گرفته و آن را به سمت جلو، پایین و پهلو بکشید؛ مانند شکل.

حرکت را تا رسیدن کف دست به مقابل باسن مخالف ادامه دهید. در انتها کف دست رو به عقب باشد.

به آرامی به حالت اول بازگردید و حرکت را تکرار نمائید.



قسمت بالایی پشت ۱:

دور کردن افقی

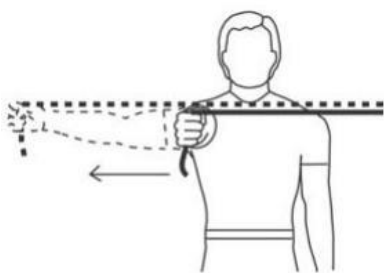
کش را به محلی ایمن در ارتفاع شانه وصل نمائید.

کش را مانند شکل در دست بگیرید.

در حالیکه آرنج صاف است، دست را به سمت خارج حرکت دهید؛ مانند شکل.

کمر ثابت باشد و عضلات میان‌تنه را منقبض کنید.

به آرامی به حالت اول بازگردید و حرکت را تکرار نمائید.



قسمت بالایی پشت ۲:

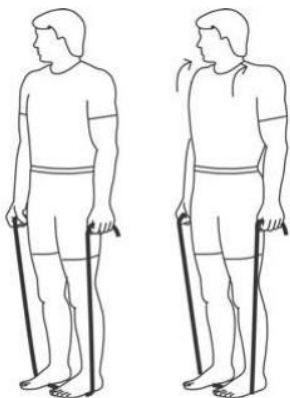
بالا بردن شانه

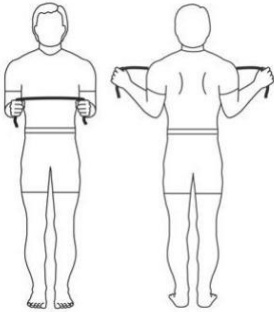
مانند شکل روی کش بایستید و دو انتهای کش را در دست بگیرید. دستها صاف و در کنار بدن.

در حالیکه آرنجها صاف هستند؛ شانه‌ها را به سمت بالا و به طرف گوش‌ها آورده و به سمت عقب بچرخانید. سر و گردن صاف باشند.

به آرامی به حالت اول بازگشته و حرکت را تکرار نمائید.

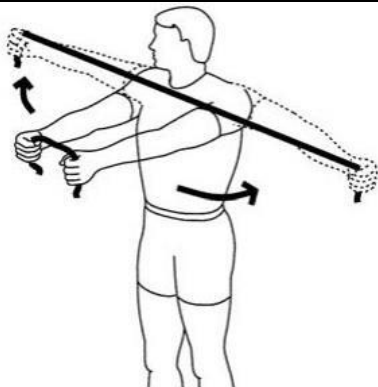
در ست بعدی، چرخش شانه‌ها به سمت جلو باشد.



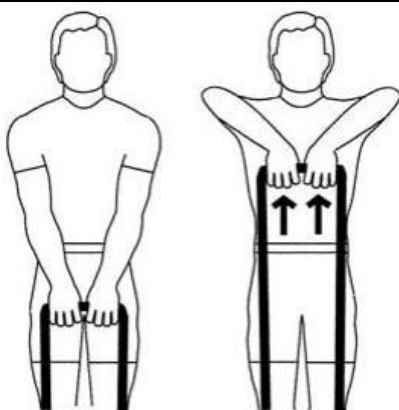
	قسمت بالایی پشت ۳: به داخل کشیدن پشت کتف مانند شکل در حالیکه آرنجها خم بوده و دستها در کنار بدن هستند، دو انتهای کش را در دست بگیرید. با حرکت کم دستها به سمت بیرون، استخوانهای شانه را از پشت به هم نزدیک کرده و بفشارید. به آرامی به حالت اولیه بازگردید و حرکت را تکرار نمایید.
	قسمت بالایی پشت ۴: پارو زدن نشسته کش را به محلی ایمن وصل نمایید. و آن را مانند شکل در دست بگیرید. روی چهارپایه یا چیزی که پشتی نداشته باشد، بنشینید و حالت مناسب و طبیعی بدن را حفظ نمایید. آرنجها در کنار و نزدیک بدن باشند. استخوانهای کتف را از پشت به هم بفشارید و نزدیک کنید، و مانند شکل دستها را به عقب ببرید. به آرامی به حالت اولیه بازگردید و حرکت را تکرار نمایید.
	قسمت بالایی پشت ۵: پایین کشیدن کش را در ارتفاعی بالاتر از سر، به محلی ایمن وصل نمایید. کش را مانند شکل در دست بگیرید. کش را به طرف پایین بکشید، آرنجها را خم کنید، استخوانهای کتف را از پشت به هم نزدیک کنید، طوریکه یکدیگر را بفشارند. به آرامی به حالت اولیه بازگردید و حرکت را تکرار نمایید.

قسمت بالایی پشت ۶:**پرواز برعکس**

کش را در دست بگیرید، آرنج‌ها صاف باشند، و دست‌ها مانند شکل در ارتفاع سینه و موازی زمین قرار گیرند.
دست‌ها را در همان ارتفاع از هم دور کنید تا به کنار بدن برسد.
به آرامی به حالت اول بازگردید و حرکت را تکرار نمایید.

**بالای کمر ۷:****پارو زدن ایستاده**

روی کش بایستید.
کش را در هر دو دست بگیرید، دست‌ها در مقابل باسن، و آرنج‌ها صاف باشد.
کش را به طرف بالا و به سمت چانه بکشید، آرنج‌ها را خم کنید.
دست‌ها را نزدیک بدن و سینه نگه دارید.
به آرامی به حالت اولیه بازگشته و حرکت را تکرار نمایید.

**بالای کمر ۸:****پارو زدن در حالت خم**

کش را به طور ایمن زیر پای مخالف قرار دهید.
کش را در دست بگیرید.
از کمر و زانو کمی خم شوید و برای حمایت بالاتنه، دست را مانند شکل در پایین ران قرار دهید.
مانند شکل آرنج را بالا بیاورید تا به ارتفاع شانه برسد.
به آرامی به حالت اول بازگردید و حرکت را تکرار نمایید.



فصل پنجم

راهنمای بازیکنان والیبال

فلسفه یک تیم والیبال موفق

یک تیم برنده؛ تیمی سخت کوش و باهوش که از بازی والیبال لذت می برد؛ در تمام زمان ها می کوشد تا به بالاترین حدی که توانایی آن را دارد برسد. هر کدام از اعضای تیم باید پی ببرند که آنها قسمتی از تیم هستند نه همه تیم. در تمام فعالیت ها هدف اصلی باید موفقیت تیم باشد. این به آن معناست که اهداف شخصی خود را در جهت اهداف تیم تنظیم کنید. و هرگاه اهداف شخصی شما در تقابل با اهداف تیم بود، موفقیت تیم را در اولویت قرار دهید.

بدین منظور باید کارهای زیر را انجام دهیم:

- هرگز بهانه نیاوریم. همیشه برنامه داشته باشیم.
- به آنچه که والدین و مربیان می گویند گوش فرا دهیم و به آنها احترام بگذاریم.
- با جملات مثبت، هم تیمی های خود را تشویق کنیم و به آنها انگیزه دهیم.
- تصمیمات داور را بپذیریم.
- در زمان برد، فروتن و در زمان باخت، خونسرد و آرام باشیم.

در هیچ بخشی از زندگی، میل به پیروزی بیش از آنچه که در ورزش وجود دارد نیست. اما پیروزی اغلب گریزان ترین چیزی است که ما دنبال می کنیم. به خاطر داشته باشید که ممکن است ما به بهترین شکلی که می توانیم بازی کنیم و هنوز برنده نشویم. پیروزی تنها معیار موفقیت نیست، کیفیت رقابت و عملکرد ما اهمیت دارد، نه فقط امتیاز پایانی. ما باید متعهد باشیم که در تمام زمانها به بهترین شکل ممکن و با تمام توان فعالیت کنیم. در تمام فعالیتهایی که انجام

می‌دهید، تمام توانایی خود را به کار گیرید، تا به بهترین شکل ممکن، آن کار را انجام دهید، طوری که در پایان روز، در زمانی که از خود می‌پرسید: «آیا امروز بهترین بازیکن و بهترین انسانی که می‌توانستم باشم، بودم؟»، با قدرت و اطمینان پاسخ دهید: «بله!!».

۱۰ نکته مهم برای بازیکنان

۱- هر روز سخت کوش‌تر و پرتلاش‌تر از روز قبل باشید.

برنامه‌های یک تیم خوب بر پایه این مفهوم که با تمرینات سخت می‌توان به موفقیت رسید، استوارند. اگر ما تمرینات سخت‌تری انجام دهیم و بیشتر از دیگران تلاش کنیم، همواره شایسته پیروزی خواهیم بود. **تنها دلیلی که بهترین‌ها، بهترین هستند، این است که آنها بیشتر و سخت‌تر تمرین می‌کنند.**

۲- هر روز باهوش‌تر از روز قبل باشید.

ما باید آماده آموختن باشیم، باور ما این است که اگر ما باهوش‌تر از هر کس دیگر باشیم، بیشتر شایسته پیروزی خواهیم بود. باید درک خود را از بازی توسعه دهیم، شنونده خوبی باشیم و با مشاهده کردن بیاموزیم. ما باید از نظر روانی هم برای تمرین و هم برای مسابقه، خود را آماده کنیم. از بازیکنان بهتر از خود بیاموزیم و به آنها احترام بگذاریم.

۳- کار تیمی و همکاری با دیگران را باور داشته باشید.

مربیان شایسته، بازیکنانی می‌خواهند که به مفهوم کار تیمی باور داشته باشند. برنامه تیمهای بزرگ بر این مفهوم که "هیچ کسی بزرگتر از تیم نیست" استوار است. آنها به بازیکنانی با ادب و بدون خودخواهی نیاز دارند.

۴- رویکرد برنده داشته باشید.

بازیکنان باید متعهد به برد باشند، اما درک کنید که موفقیت را فقط با پیروزی در مسابقه نباید سنجید. هروقت که بازی یا تمرین می‌کنیم، باید بررسی کنیم که آیا ما به تمام ظرفیتهای خود دست یافته‌ایم یا نه؟ هرگز شکست را نپذیرید و همواره به دنبال راهی برای پیروزی باشید. طوری تمرین کنید که خود را لایق برنده شدن بدانید. خود را، هم تیمی‌هایتان را و مربیان خود را باور داشته باشید.

۵- متعهد باشید که با ادب و با شخصیت باشید.

در رفتار با مربیان و هم تیمی‌ها، کارمندان، اولیا، داوران و... با ادب و «با شخصیت» باشید. آن طور با دیگران رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار کنند. سلام کردن و استفاده از کلمات «لطفاً» و «متشکرم» را فراموش نکنید.

۶- متعهد باشید که کارهای درست را انجام دهید.

قوانین زیادی وجود دارند که باید رعایت شوند. بدانید که اگر کارهای درست را انجام دهید، همواره مورد احترام خواهید بود.

۷- سیستم تیم خود را باور داشته باشید.

به فلسفه کاری تیم خود و سیستم بازی‌ای که تعیین شده، متعهد باشید. مانند یک اسفنج باشید، و مفاهیم تکنیکی و تاکتیکی را در خود انباشته کنید. نقش و وظیفه خود را بیاموزید و سپس آن را بپذیرید و آن را به بهترین شکل ممکن انجام دهید.

۸- خود را باور داشته باشید.

با اعتماد به نفس بازی کنید و مثبت فکر کنید. خود را یک بازیکن خوب در یک سیستم کارآمد و اثر بخش بدانید. زمانی که ضعیف بازی کردید، روحیه خود را از دست ندهید، بدانید که شما برای حضور در تیم خود انتخاب شده‌اید، یک رهبر باشید. به خاطر داشته باشید که اگر نتوانید این توانایی‌ها را در خود توسعه دهید، در تیم خود نخواهید ماند.

۹- با هم تیمی‌های خود دوست باشید.

با دیگران ارتباط برقرار کنید، به همدیگر کمک کنید، به خاطر داشته باشید ما همه کارها را با هم انجام می‌دهیم. قدرت تیم، وابسته به قدرت اعضای تیم است و قدرت اعضای تیم درگرو قدرت تیم می‌باشد. همدیگر را تشویق و حمایت کنید. هرگز اهمیت پوسته‌ای که اطراف تیم را فرا گرفته، فراموش نکنید. با هم دوست باشید!

درک کنید که همه ما با هم فرق داریم. با هم تیمی‌های خود و دیگران با مهربانی و مدارا رفتار کنید. و همواره چهره‌ی خود را با یک لبخند روشن نگه دارید.

۱۰- مربیان خود را باور داشته باشید.

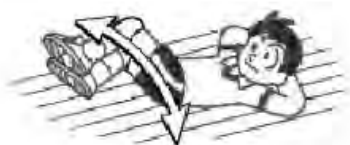
بدانید مربیان شما تلاش می کنند که شما اشخاصی والاتر و بازیکنانی بهتر شوید. سؤال پرسید ولی مجادله و بحث نکنید. شما باید باور کنید که مربیان آنچه را که فکر می کنند برای تیم درست است، انجام می دهند.

چند راهنمایی ارزشمند

- ✓ برای خود، دوستان با ادب، سخت کوش و درسخوان انتخاب کنید.
- ✓ از مسیر مناسب و ایمن به محل تمرین رفت و آمد کنید. از وسایل نقلیه عمومی استفاده کرده و در طول مسیر، رفتاری مناسب داشته باشید. به افراد غریبه اعتماد نکنید.
- ✓ از آوردن اشیای گران قیمت (مانند گوشی موبایل، طلا و جواهر و زیور آلات و...) و پول زیاد به تمرین خودداری کنید.
- ✓ وسایل شخصی خود را در محلی مناسب و به شکلی مرتب قرار دهید و مراقب آنها باشید.
- ✓ از شوخی کردن در محیط تمرین خودداری کنید.
- ✓ حتماً از بطری نوشیدنی یا قمقمه‌ی شخصی استفاده کنید.
- ✓ همیشه از حوله شخصی استفاده نمایید.
- ✓ در زمان نوشیدن آب از آبخوری، نظم و بهداشت را رعایت نمایید. هرگز با دستان آلوده و کثیف آب نخورید.
- ✓ هنگام استفاده از سرویس‌های بهداشتی، نظم و بهداشت را رعایت کنید. دستان خود را به خوبی با مایع دستشویی بشوید.
- ✓ پس از تمرین حتماً دوش بگیرید و لباس‌ها و جوراب ورزشی خود را بشوید.
- ✓ اگر قسمت‌هایی از بدنتان عرق سوز شده است با پودر بچه آن را درمان کنید.
- ✓ با تمام آمادگی جسمانی، تمرکز و علاقه در تمرینات حضور یابید.
- ✓ مصدومیت بخشی نامطلوب از ورزش است؛ به عنوان یک بازیکن والیبال باید بدن خود را قوی و همین طور انعطاف پذیر کنید تا کمتر آسیب ببینید. نونهالان و نوجوانان در حال رشد باید حرکات کششی را به طور مداوم و همه روزه انجام دهند، و از وزنه‌های سبک برای تقویت عضلات خود استفاده کنند.



مثال هایی از حرکات کششی

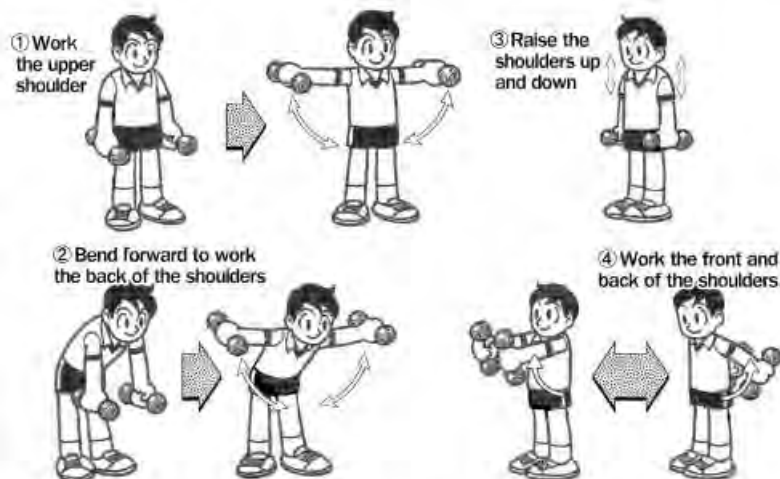


✓ یکی از آسیب‌های رایج در والیبال، آسیب کتف بازیکنان می باشد که به دلیل ضعیف بودن و غیر منعطف بودن عضلات شانه، تکنیک اشتباه در ضربه به توپ، و یا تکرارهای زیاد در ضربه آبشار می باشد. بنابراین باید این عضلات را قوی کنید و روی آنها حرکات کششی انجام دهید و همین طور تکنیک درست ضربه زدن به توپ را بیاموزید.





مثال هایی از تمرینات با دمبل های سبک برای تقویت شانه ها



✓ اگر احياناً مصدوم شدید، خونسرد باشید، زیاد نگران نشوید و نترسید. ابتدا به ناحیه مصدوم استراحت داده و سپس روی آن یخ بگذارید تا درد و گرمای آن کمتر شود. سپس با باند آن را ببندید تا خونریزی داخلی آن کمتر شود. سپس ناحیه مصدوم را در جایی با ارتفاع بالاتر از قلب قرار دهید تا خونریزی آن کمتر شود.

✓ یکی دیگر از قسمت‌هایی که باید قوی‌تر شود، انگشتان بازیکنان می‌باشد. سعی کنید با انجام حرکاتی مانند شنای سوئدی روی انگشتان (در حالی که زانوها روی زمین هستند، روی دیوار و اگر می‌توانید شنای سوئدی کامل روی انگشتان) احتمال آسیب دیدگی آنها را کاهش دهید.



خوب استراحت کردن مانند خوب تمرین کردن، و خوردن غذاها و نوشیدنی‌های مناسب از اهمیت بالایی برخوردار است.

دوش گرفتن بعد از تمرین را هرگز فراموش نکنید.

بعد از تمرین حتماً کمی استراحت کنید و بخوابید.

درسهایتان را خوب بخوانید. یک بازیکن درسخوان خیلی بیشتر پیشرفت می‌کند.



وقت ارزشمند خود را با تماشای بیش از حد تلویزیون و انجام بازی‌های کامپیوتری تلف نکنید.

بیشتر استراحت کنید؛ بیشتر مطالعه کنید.



فصل ششم

تغذیه ویژه بازیکنان والیبال

تغذیه متعادل و هرم مواد غذایی

برای اکثر ما، بدست آوردن تعادل در زندگی یک امر بسیار حیاتی و مهم است و جنبه‌های مختلف زندگی نظیر فعالیت‌های درسی، ورزشی، شغلی، اجتماعی و... را در بر می‌گیرد. ایجاد تعادل در تغذیه نیز به همین ترتیب است. برای اینکه بدن خود را در بهترین وضعیت حفظ کنید، لازم است که نوع و زمان مصرف مواد غذایی را به دقت تنظیم نمایید.

یک رژیم غذایی متعادل به معنای مصرف مواد متنوع و کافی از همه‌ی گروه‌های غذایی، متناسب با ویژگی‌های جسمانی اشخاص مختلف می‌باشد. یک رژیم غذایی خاص، لزوماً برای همه افراد مناسب نیست ولی صرف نظر از سن یا سطح فعالیت، برای تغذیه مناسب سه اصل کلی وجود دارد: تعادل، تنوع و میانه روی.

تعادل

بدست آوردن تعادل دو حیطه را در بر می‌گیرد. نخست آنکه شما باید بین مقدار کالری دریافتی و میزان کالری که می‌سوزانید، تعادل برقرار کنید. به عنوان نمونه یک پسر ۱۲ ساله ممکن است در فعالیت روزمره تنها نیاز به ۱۸۰۰ کالری داشته باشد، اگر این فرد در یک تیم والیبال نیز بازی کند ممکن است، نیازش تا ۲۴۰۰ کالری در روز افزایش یابد. برای ثابت نگه داشتن وزن و حفظ توان، این ورزشکار باید به طور متوسط ۲۴۰۰ کالری در روز مصرف نماید. دوم آنکه لازم است دریافت مواد غذایی انرژی زا، یعنی کربوهیدراتها، پروتئین و چربی را متعادل

سازی. حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد کالری شما به عنوان یک ورزشکار، باید از کربوهیدراتها، ۲۰ تا ۲۵ درصد از پروتئین و ۱۵ تا ۲۰ درصد از چربی (چربی‌های مفید و بی‌ضرر) تأمین شود.

تنوع

برای اینکه بدن شما سالم بماند نیاز به مواد غذایی بسیار متفاوتی دارد و بهترین راه برای اینکه اطمینان بیابید تمام مواد غذایی مورد نیازتان تأمین شده، مصرف مواد غذایی متنوع است. هر گروه غذایی، تأمین کننده مواد غذایی خاص است و هر غذای خاص ترکیب منحصر به فردی از مواد مغذی را شامل می‌شود. به عنوان مثال:

فراورده های لبنی، پروتئین و کلسیم را فراهم می‌سازد. فراورده‌های گوشتی آهن، روی و پروتئین را فراهم می‌کند. غلات دارای کربوهیدرات و ویتامین‌های خانواده B فراوان است. میوه جات و سبزیجات، حاوی ویتامین‌های C و A و تعدادی از عناصر معدنی کمیاب هستند.

اگر یکی از گروه‌های غذایی را از وعده های غذایی خود حذف کنید در واقع آن دسته از مواد غذایی را که توسط آن گروه تأمین می‌شود از دست داده‌اید و خطر پیدایش عدم تعادل و کافی نبودن مواد مغذی وجود دارد. این امر می‌تواند به کاهش کارایی و مشکلات احتمالی طولانی مدت برای سلامتی منجر شود.

در میان گروه‌های غذایی، هر غذا تا حدودی مواد مغذی منحصر به فردی دارد، سیب و موز غنی از پتاسیم هستند. حال آنکه مرکبات و طالبی دارای ویتامین C هستند.

رژیم خود را از تمام گروه‌های غذایی تشکیل دهید و در هر گروه نیز انتخاب‌های خود را تغییر دهید؛ یعنی میوه‌هایی با رنگ‌های متفاوت مصرف کنید: سیب قرمز، سیب زرد، سیب سبز.

میان‌ه روی

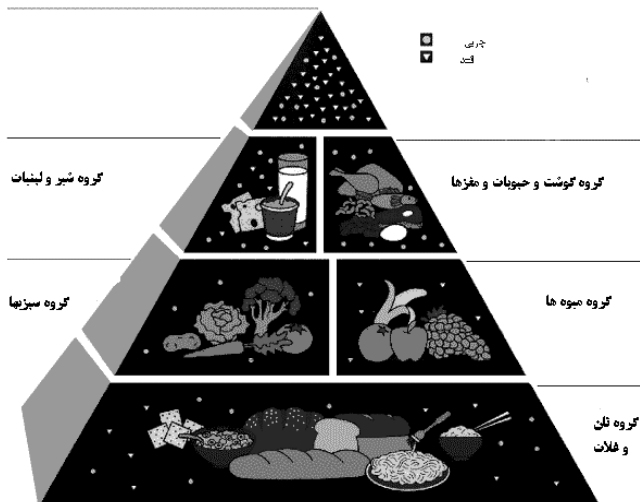
اکثر مردم بیش از آنکه از کمبود مواد غذایی رنج ببرند، بیش از حد مورد نیاز خود از مواد غذایی استفاده می‌کنند و معمولاً غذای مصرفی آنها دارای کالری زیاد، چربی، کلسترول و سدیم بسیار بالا می‌باشد. میان‌ه روی در مصرف این قبیل غذاها بخشی از یک رژیم غذایی متعادل است. بریدن و دور ریختن چربی قابل مشاهده نظیر دنبه گوشت، پوست مرغ و... آسان است. ولی حذف چربی نهفته در غذاها دشوار می‌باشد. غذاهایی از قبیل پیراشکی، کلوچه، کیک، گوشت

سرخ شده، سیبزمینی سرخ شده، سُس مایونز، لازانیا و پیتزا ممکن است مقدار زیادی چربی داشته باشد که برای بدن زیان آور هستند.

هرم مواد غذایی

باز کردن کلید تغذیه موفقیت آمیز از طریق تعیین نیازهای تغذیه‌ای فرد بر مبنای سن و میزان فعالیت و سپس ترجمه این نیازها به انتخاب‌های غذایی، امکان‌پذیر است. هرم مواد غذایی، می‌تواند به شما کمک کند تا غذاهایی را بر گزینید که به تعادل، تنوع و میانه روی برسید. در قاعده این هرم غلات و حبوبات، نظیر انواع نان، برنج و ماکارونی قرار دارد. این مواد غذایی دارای مقادیر زیادی کربوهیدرات هستند و باید اساس و زیر بنای رژیم غذایی شما را تشکیل دهند و بیش از سایر مواد غذایی از آنها استفاده کنید.

میوه‌جات و سبزیجات لایه بعدی هرم را تشکیل می‌دهند. اغلب مردم به اندازه کافی از میوه و سبزی استفاده نمی‌کنند. بدین ترتیب از مواد مغذی موجود در این غذاها محروم می‌شوند. فرآورده‌های گوشتی و لبنی لایه بعدی را تشکیل می‌دهند. این غذاها، اغلب منشاء حیوانی دارند. از آنجا که این مواد غذایی دارای چربی زیادی هستند، سعی کنید از انواع کم‌چرب (مثل شیر کم چرب، گوشت لخم و...) استفاده نمایید. در رأس هرم چربی‌ها، شیرینی‌جات و انواع روغن قرار دارند. غذاهایی نظیر سس سالاد، پنیر خامه‌ای، کره، مارگارین، شربت و شیرینی دارای کالری زیادی هستند و ویتامین و مواد معدنی آنها کم است. حتی الامکان کمتر از این غذاها استفاده کنید.



تغذیه در والیبال

هیجان والیبال در سرعت این بازی نهفته است. در طول تمرین و مسابقه استفاده از چالاکی، قدرت، دقت، تمرکز و قدرت انفجاری در اجرای مهارت‌های والیبال ضروری است. پر کردن بدن از انرژی، قبل، بعد و در حین مسابقه و تمرین به منظور به حداکثر رساندن عملکرد بازیکنان، ضروری است. بنابراین بازیکنان باید برنامه‌ریزی مناسبی برای آنچه که می‌خورند داشته باشند.

قبل از تمرین و مسابقه از غذاهای پرانرژی استفاده کنید.

بسیار مهم است که در شب قبل از مسابقه به وسیله کربوهیدرات کافی، انرژی وارد بدن نمایید. *انتخابها:* مقدار زیادی کربوهیدرات مثل: نان کامل، سیب زمینی پخته شده، ماکارونی و برنج؛ همراه با پروتئین‌های میانی مانند: مرغ، ماهی یا لوبیا؛ و چربی‌های میانی مثل: ماست یا کلوچه تهیه شده از آرد جو. همینطور عصرانه را فراموش نکنید؛ یک ساندویچ مرغ یا یک فنجان حبوبات پخته همراه با آب میوه‌ی طبیعی بسیار عالی است.

اگر بعد از مدرسه مسابقه یا تمرین دارید، لازم است که برنامه‌ریزی کنید. باید در طول روز و در زنگ‌های تفریح از مواد کربوهیدرات دار به اندازه کافی استفاده نمایید. نان و پنیر به همراه گردوی تازه، کلوچه یا کیک به همراه شیر، میوه‌هایی مانند موز یا سیب به همراه بیسکویت؛ نمونه‌هایی از میان وعده‌هایی هستند که در مدرسه می‌توانید با خود ببرید.

چند نمونه دیگر از میان وعده های پر کربوهیدرات:

- کلوچه و شیر
- میوه تازه
- میوه خشک شده
- آجیل خام به همراه انجیل و کشمش
- ساندویچ موز (نان باگت، موز و کمی عسل)
- ساندویچ مرغ یا الویه بدون سس
- نان و پنیر و گردو
- ساندویچ سیب زمینی و تخم مرغ پخته شده

یک برنامه دقیق برای رساندن آب به بدن قرار دهید.

بی‌آب شدن بدن، تأثیر منفی بر روی مهارت‌های بازیکنان، عملکرد مغز و تمرکز آنها می‌گذارد. برای اینکه چنین مشکلی برای شما پیش نیاید می‌توانید از راهنمای زیر استفاده کنید.

- در حالیکه خوب به بدن آب رسانده‌اید، مسابقه یا تمرین را آغاز نمایید. حداقل ۵۰۰ تا ۶۰۰ گرم آب ۲ تا ۳ ساعت قبل از مسابقه یا تمرین، و ۲۰۰ تا ۳۰۰ گرم آب هم ۳۰ تا ۴۰ دقیقه قبل از مسابقه یا تمرین بنوشید.
- در طول مسابقه یا تمرین به خوبی بنوشید؛ به ویژه در تابستان: ۸۰ تا ۱۰۰ گرم آب در هر ساعت و یا ۲۰ تا ۳۰ گرم آب در هر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه.
- پس از مسابقه یا تمرین، مخصوصاً برای جایگزینی انرژی از دست رفته، از نوشیدنی‌های کربوهیدرات‌دار استفاده کنید. از نوشیدنی‌های محرک (چای و قهوه ...) بکاهید و به ازای هر نیم کیلو گرم وزنی که از دست داده‌اید، ۶۰۰ گرم بنوشید.



در طول یک دوره مسابقه، انرژی خود را حفظ کنید.

یک چالش عمده بازیکنان در طول یک تورنمنت، با انرژی بودن در روزهای مسابقه می‌باشد. بعد از هر مسابقه، بازیکنان ممکن است فراموش کنند به اندازه کافی بخورند و بیاشامند؛ یا ممکن است آن قدر پراسترس باشند که نتوانند بخورند و بیاشامند. همیشه یک بسته از مواد پر انرژی که

قبلاً عنوان شده تهیه کنید. به آن لیست می توانید ساندویچ سبزیجات و پیتزای پنیر کم چربی را هم اضافه نمایید. با نوشیدن طبق برنامه‌ی مایعات، از بی آب شدن بدنتان جلوگیری کنید.

بازسازی بدن

بعد از هر تمرین یا مسابقه باید به خوبی بنوشید و بخورید تا بدنتان برای تمرین یا مسابقه بعدی کاملاً قوی و آماده باشد. غذاهایی که بعد از تمرین یا مسابقه استفاده می‌کنید بسیار مهم و حیاتی هستند، چراکه باید جایگزین انرژی از دست رفته بدن شده و عضلات را بازسازی نمایند. بازسازی بدن را همواره مد نظر قرار دهید تا در طول فصل مسابقات یا تورنمنت، کاملاً آماده و پر توان باشید. ۳۰ دقیقه پس از هر تمرین یا مسابقه با استفاده از ۱/۵ گرم کربوهیدرات به ازای هر کیلوگرم از بدن، عضلات را دوباره بارگیری نمایید.

نوشیدنی‌ای که برای بعد از فعالیت توصیه می‌شود باید حدود ۲۵۰ سی سی باشد و علاوه بر تأمین انرژی از دست رفته، شامل مواد معدنی و ویتامین‌های مهم مانند ویتامین C نیز باشد. شیر کاکائو، شیر و موز، آب پرتقال طبیعی؛ نمونه‌هایی از وعده‌های غذایی مناسب پس از تمرین می‌باشند. آب جوی بدون طعم و الکل نیز همراه با کلوچه یا کیک بسیار سودمند است.

۴ اصل پایه در بازسازی بدن

۱- آب، ویتامین و مواد معدنی بدن را تأمین کنید. نوشیدن آب و خوردن میوه‌های تازه، بهترین گزینه است.

۲- با مصرف کربوهیدرات مناسب، مانند سیب، موز، پرتقال، کیک، بیسکویت و ... انرژی از دست رفته بدن را تأمین کند.

۳- بازسازی پروتئین عضلات، این پروتئین‌ها برای عملکرد و ساختار عضلات ضروری هستند. شیر، شیر کاکائو، تخم مرغ، و ... می‌توانند غذاهای مناسبی برای تأمین پروتئین پس از تمرین باشند.

۴- دوش گرفتن، ماساژ و استراحت. استراحت می‌تواند و باید شامل مطالعه‌ی کتاب‌های مورد علاقه، گوش دادن به موسیقی‌های آرامش‌بخش هم باشد. بازی‌های کامپیوتری که دارای حرکات سریع زیاد و تغییر مداوم تصویر، نور و رنگ هستند باعث خستگی چشم و تأخیر در ریکاوری بدن می‌شود. استفاده از سونای بخار، حوضچه‌ی آب سرد (۲۰ ثانیه) و جکوزی هم می‌تواند برای ریکاوری جوانان و افراد بالغ کارآمد باشد.



داشتن اضافه وزن باعث می‌شود نتوانید خوب والیبال بازی کنید زیرا سرعت و پرش شما را کم می‌کند. علاوه بر این فشار زیادی به کمر و زانوهای شما وارد می‌شود.

۲۵ غذای برتر برای بازیکنان والیبال

موز

یک میان وعده کامل و قابل حمل. سرشار از پتاسیم که در تنظیم فشار خون نقش زیادی دارد. منبع خوبی برای فیبر هاست. به دلیل خاصیت اسید زدایی ماهیچه ها را از گرفتگی زودرس مصون می دارد.

1 banana = 105 calories, 0.5 g. fat, 27 g carbohydrate, 1.2 g protein, 1 mg sodium, 0 mg cholesterol, 2.2 g fiber, 451 mg potassium.

گوشت گاو

گوشت گاو کم چرب، منبع عالی از روی، آهن و پروتئین های باکیفیت می باشد. کباب کردن و پختن گوشت کم چرب از سرخ کردن آن بهتر است، چون چربی کمتری دارد.

3-oz. lean round steak = 163 calories, 5 g fat, 0 g carbohydrate, 27 g protein, 56 mg sodium, 69 mg cholesterol, 0 g fiber, 13% RDA for iron, 32% for zinc, 41% for vitamin B12.

لوبیا- حبوبات

منبع فوق العاده فیبر که برای تنظیم قند خون و کنترل کلسترول، بسیار مهم است. لوبیا از حبوبات دیگر فیبر بیشتری تولید می کند. از نظر پروتئین نیز بسیار غنی بوده و منبع خوب اسید فولیک و ویتامین ب مورد نیاز برای ساخت پروتئین و سلولهای خونی می باشد.

1/2 cup serving = 112 calories, 0.4 g fat, 21 g carbohydrate, 7.5 g protein, 1 mg sodium, 0 mg cholesterol, 7.7 g fiber, 304 mg potassium, 11% RDA for folic acid.

کلم

یک غذای شگفت انگیز! منبع غنی از فیبر، ویتامین ث، تولید کننده عمده اسید فولیک، کلسیم، منیزیم و آهن می باشد. کلم نیم پز هم تقریباً همین خواص را دارد.

1 cup, cooked = 46 calories, 0.4 g fat, 9 g carbohydrate, 5 g protein, 16 mg sodium, 0 mg cholesterol, 4.8 g fiber, 164% RDA for vitamin C, 42% RDA for vitamin A, 17% for calcium, 24% for folic acid.

برنج سبوسدار

منبع خوبی از کربوهیدراتها که دو برابر برنج سفید، فیبر تولید می کند. فراتر از این در مقایسه با برنج معمولی حاوی روی، منیزیم، پروتئین، ویتامین ب۶ و سدیم بیشتری هم می باشد.

1/2 cup serving = 116 calories, 0.6 g fat, 25 g carbohydrate, 2.5 g protein, 0 mg sodium, 0 mg cholesterol, 0.6 g fiber

آب هویج و هویج

بهترین منبع بتاکاروتن، ضدسرطان و تقویت کننده چشم می باشد. بتاکاروتن منبع خوب ویتامین آ، و تقویت کننده سیستم ایمنی بدن در برابر باکتری ها و امراض ویروسی می باشد.

1/2 cup serving = 49 calories, 0.2 g fat, 11 g carbohydrate, 1 g protein, 36 mg sodium, 0 mg cholesterol, 1.2 g fiber, about 33% RDA for vitamin A.

پنیر کم چرب یا بدون چربی

منبع غنی کلسیم! همیشه از پنیر بسیار کم چرب استفاده کنید.

1 -oz serving Alpine Lace = 85 calories, 5 g fat, 7 g protein, 85 mg sodium, 20 mg cholesterol, 35% RDA for calcium.

مرغ یا بوقلمون

نسبت به گوشت قرمز چربی کمتری داشته و شامل ویتامین های گروه ب، آهن و روی می باشد. ویتامین ب۶ عاملی بسیار مهم در تنظیم متابولیسم پروتئین می باشد. بر خلاف باور عامه مردم، چربی پوست مرغ به داخل گوشت نفوذ نمی کند، پس برای تازه و مرطوب بودن مرغ آن را با پوست بپزید و سپس پوست آن را جدا کنید.

3-oz. Breast, no skin, roasted = 140 calories, 2.9 g fat, 0 g carbohydrates, 26 g protein, 62 mg sodium, 0 g fiber, 58% RDA for niacin, 25 % for vitamin B6.

ذرت

منبع سرشار فیبرها و کربوهیدرات! می توانید از ذرت تازه یا کنسروی در رژیم غذایی خود بهره ببرید. ذرت تقریباً هیچ چربی ندارد.

1/2 cup serving = 67 calories, 0.6 g fat, 17 g carbohydrate, 2.5 g protein, 4 mg sodium, 1.6 g fiber, 17 micrograms folic acid.

میوه جات خشک شده

به دلیل تبخیر مقدار زیادی آب، منبع عالی انرژی و آهن بوده، و به دلیل داشتن فروکتوز بالا معمولاً شیرین هستند.

3-oz serving = 203 calories, 0.4 g fat, 53 g carbohydrate, 3.1 g protein, 8.5 mg sodium, 0 mg cholesterol, 6.8 g fiber, 22% RDA for iron, 123% RDA for vitamin A

کلوچه

دارای کربوهیدرات بالا بوده و به راحتی در حین تمرین قابل خوردن می باشد. به همین دلیل در بین ورزشکاران محبوبیت زیادی دارد. انواع کمتر شیرین آن کاربرد بیشتری دارند.

2 bars = 106 calories, 1.9 g fat, 21 g carbohydrate, 1 g protein, 90 mg sodium, 0 mg

cholesterol, 5 g fiber.

انگور

انگور حاوی عنصر بور می باشد که نقش عمده ای در ساخت و نگهداری استخوانهای بدن دارد.
1/2 cup serving = 29 calories, 0.2 g fat, 1 mg sodium, 0 mg cholesterol, 0.3 g fiber.

کیوی

میوه ای کوچک و مغذی، البته با ظاهری زشت! سرشار از ویتامین ث و فیبرها.
1 kiwi = 46 calories, 0.3 g fat, 11 g carbohydrate, 0.8 g protein, 4 mg sodium, 0 mg cholesterol, 1.7 g fiber, 124% RDA for vitamin C.

عدس

منبعی خوب برای پروتئین و کربوهیدراتهای پیچیده می باشد. حاوی مقدار زیادی آهن می باشد. جایگزینی مناسب برای گوشت قرمز!

1/2 cup serving = 105 calories, 0 g fat, 20 g carbohydrate, 8 g protein, 30 mg sodium, 0 mg cholesterol, 5.2 g fiber, 12 % RDA for iron, 7% for zinc, 9% for folic acid.

شیر کم چربی

منبع غنی و کم چرب کلسیم و ویتامین د، که هر دو برای سالم نگهداشتن استخوانهای بدن مفیدند. ویتامین د، خطر ابتلا به سرطان روده را کاهش می دهد، البته مصرف بی رویه آن باعث مسمومیت می شود.

8 oz. = 80 calories, 0.4 g fat, 11 g carbohydrate, 8 g protein, 4 mg. cholesterol, 117 mg sodium, 0 g fiber, 24% RDA for vitamin D, 28% for calcium.

سوپ جو

منبع خوبی از فیبرهای حل شونده. مصرف سوپ جو در رژیم غذایی باعث کاهش کلسترول خون خواهد شد. سوپ جو همراه با انواع سبزیجات سودمندی بیشتری دارد.

1/2 cup serving = 73 calories, 1.2 g fat, 13 g carbohydrate, 3 g protein, 1 mg sodium, 0 mg cholesterol, 2.7 g fiber.

آب پرتقال طبیعی

منبع سرشار ویتامین ث، پتاسیم، ویتامین ب و اسید فولیک. بسیار مفید برای بعد از تمرین.
6 oz. = 76 calories, 0.3 g fat, 15 g carbohydrate, 1 g protein, 1 mg sodium, 0.1 g fiber, 340 mg potassium, 142% RDA for vitamin C, 23% RDA for folic acid.

انبه

گنج پنهان تغذیه! نصف این میوه به اندازه یک موز پتاسیم تولید می کند. منبع سرشار ویتامین ث و بتاکاروتن (برای مقابله باسرطان).

1/2 papaya = 59 calories, 0.2 g fat, 15 g carbohydrate, 1 g protein, 4 mg sodium, 0 mg cholesterol, 12.2 g fiber, 395 mg potassium, 158% RDA for vitamin C, about 62% RDA for vitamin A.

ماکارونی

ماکارونی دارای کربوهیدراتهایی است که برای فعالیت های طولانی بسیار مفیدند. منبع خوبی برای آهن و ویتامین های گروه ب می باشد.

1/2 cup serving = 77 calories, 0.3 g fat, 28 g carbohydrate, 5.3 g protein, 0 mg cholesterol, 1 mg sodium, 35% RDA for thiamine, 15% RDA for riboflavin, 15% RDA for niacin, 10% RDA for iron.

سیب زمینی پخته شده

منبع خوبی برای پتاسیم، ویتامین ث، آهن و مس می باشد. سرشار از زنجیره های پیچیده کربوهیدراتی. سیب زمینی باید به صورت پخته مصرف شود؛ سرخ کردن سیب زمینی آن را تبدیل به یک خوراکی زیان آور می کند.

6-oz, baked, with skin = 337 calories, 0.2 g fat, 78 g carbohydrate, 7 g protein, 35 mg sodium, 0 mg cholesterol, 4 g fiber, 974 g potassium, 38% RDA for vitamin C, 66% RDA for iron, 70% RDA for copper, 56% RDA for vitamin B6.

ماهی قزل آلا

یکی از بهترین منابع اسیدهای چرب امگا ۳ است که دربرابر حملات قلبی محافظت فراوانی ایجاد می کند. روغن ماهی بدن را در برابر مشکلاتی نظیر آرتروز، درد مفاصل، گرفتگی عضلانی و افزایش فشار خون مقاوم می سازد.

3 oz. cooked = 45 calories, 0.6 g fat, 0 g carbohydrate, 0 g fiber, 40 micrograms selenium, 42% RDA for niacin, 35% RDA for calcium. Most types of salmon provide about 1 g omega-3 fatty acids.

توت فرنگی

منبع عالی ویتامین ث و فیبرها. همچنین شامل اسید الاژیک (ضد سرطان) و بتا کاروتن می باشد.

1-cup serving = 45 calories, 0.6 g fat, 11 g carbohydrate, 1 g protein, 2 mg sodium, 0 mg cholesterol, 2.2 g fiber, 141% RDA for vitamin C.

آب؛ قوی ترین و مفیدترین نوشیدنی جهان

حیاتی ترین تغذیه برای بدن! برای افراد معمولی مصرف ۸ لیوان آب در روز کافی است. ولی با افزایش فعالیت بدنی یا افزایش دمای محیط، مقدار آب مصرفی شما هم باید افزایش یابد. به ازای هر ساعت دویدن ۱ تا ۲ لیتر آب مصرف کنید. حدود ۱۵ دقیقه قبل از تمرین یک لیوان آب مصرف کنید.

حبوبات تمام دانه

منبع غنی فیبرها و تولید کننده کربوهیدراتهای پیچیده. خوردن حبوبات در صبحانه اشتهای شما را در نهار افزایش می دهد. حبوبات دارای پروتئین بسیار مفیدی هم هستند

ماست کم چربی

منبع مناسب کلسیم و ویتامین ب۱۲. گزینه ای مناسب در رژیم های کاهش وزن می باشد. هرگز مصرف لبنیات را دست کم نگیرید، به ویژه در دوران رشد و بلوغ.

8-oz serving, plain = 127 calories, 0.4 g fat, 17 g carbohydrate, 13 g protein, 174 mg sodium, 4 mg cholesterol, 0 g fiber 45% RDA for calcium, 31% for riboflavin, 23% RDA for vitamin B12.

فصل هفتم

راهنمای مربیان؛ نکات کلیدی



کی؟! ... من؟! ... مربی؟!!

چرا مربیگری می‌کنم؟ با چه روشی مربیگری خواهیم کرد؟

مربیگری در روشی مثبت، پرانرژی، با اشتیاق، باهوش و سخت کوش. طراحی تمرینات شبیه بازی و کمک به بازیکنان تا تبدیل به بازیکنانی بهتر و انسان‌های کامل‌تر بشوند، و از زندگی و بازی والیبال لذت ببرند. مربی باید خودش را به خوبی بشناسد؛ و همواره به دنبال یادگیری متفکرانه و پیشرفت باشد. همیشه از خود بپرسید که چرا این تمرین را انجام می‌دهیم؟

ابزار مربیگری

به عنوان مربی به چه ابزاری نیاز دارم؟

ابزار اولیه برای مربیگری؛ لباس ورزشی، کفش مناسب برای سالن، سوت، تلمبه و سوزن توپ، یک جعبه کوچک کمک‌های اولیه و وسایلی از این قبیل هستند. اما به جز اینها به چه موارد دیگری نیاز هست؟

۱- درک درست از بازی والیبال (قوانین، ویژگی‌های منحصر به فرد والیبال،

تکنیک‌ها و مهارت‌ها، سیستم‌ها، استراتژی‌ها و تاکتیک‌ها).

در فصل‌های قبلی این کتاب اطلاعات کلی درباره‌ی والیبال ارائه شد. برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید از کتاب‌های منتشر شده در زمینه‌ی مربیگری والیبال، یا مراجعه به سایت‌های اینترنتی مانند ModernVolleyball.com یا Volleyball.ir اطلاعات مناسبی به دست آورید. موضوع مهم دیگر این است که دانش ما نسبت به هر چیزی تاریخ مصرف و اعتبار دارد، بنابراین یادگیری مداوم و به‌روز رسانی اطلاعات از اهمیت بالایی برخوردار است.

والیبال ورزش ضربه زدن به توپ است و نه گرفتن و حمل کردن توپ؛ در نتیجه یادگیری تکنیک‌ها و مهارت‌های والیبال و همینطور آموزش آنها زمان‌بر و دشوار است. از سوی دیگر به دلیل اینکه بازیکنان نمی‌توانند توپ را بگیرند، نگه دارند و یا حمل کنند، در نتیجه باید توانایی بالایی در تصمیم‌گیری سریع و درست، بازیخوانی و پیش‌بینی جریان بازی داشته باشند؛ و این وظیفه‌ی مربی است که با طراحی درست تمرینات این مهارت مهم (بازیخوانی و تصمیم‌گیری) را در بازیکنان پرورش دهد.

والیبال ورزش ضربه زدن به توپ است، در نتیجه مهارت بازیکنان در ضربه زدن به توپ به ویژه در آبشار و سرویس باید پرورش یابد. همینطور مهارت بازیکنان باید در ردگیری دیداری مسیر حرکت توپ از فواصل مختلف و انجام جابه‌جایی مناسب و هدایت توپ با ساعد، پنجه و یا ضربه زدن به توپ پرورش یابد.

بنابراین هدف نهایی مربی پرورش بازیکنانی خلاق است که دارای قدرت بازیخوانی بالا باشند و در شرایط مختلف بازی بهترین تصمیم را بگیرند و آن را به شکلی عالی و با اعتماد به نفس اجرا کنند. تربیت بازیکنانی متفکر که هر یک بتوانند بازیکنانی برنده و در آینده مربیانی موفق باشند.

۲- یک معلم باشید (نحوه‌ی درست و اثربخش آموزش دادن را بدانید).

یک مربی خوب باید یک معلم باشد. یک معلم خوب یک دانش‌آموز خوب است.

بسیار مهم است که مربی هر تکنیک و مهارت را به بازیکنان نشان دهد (با اجرای خودش یا کمک مربی، نمایش فیلم، اجرای یک بازیکن دیگر و...) و سپس نکات کلیدی در اجرای آن مهارت را حداکثر در چهار کلمه به بازیکنان گوشزد نماید و سپس تمریناتی هدفدار، امتیازی و پیشرونده را برای بازیکنان طراحی کند. تمرینات باید از آسان به مشکل (از نظر جسمانی) و از ساده به پیچیده (از نظر ارزیابی ذهنی، پیش‌بینی و تصمیم‌گیری) و از تعداد بالا به کیفیت بالا طراحی و برنامه‌ریزی شوند. و در انتها، دادن بازخورد ویژه و شفاف در رویکردی مثبت و اصلاحی در افزایش کارایی تمرین و پیشرفت بازیکنان نقش زیادی دارد.

ایجاد محیط تمرینی مثبت و حمایت‌کننده؛ و نه تهدیدکننده، ایمن و پرآرامش از نظر ذهنی و روانی و طراحی تمریناتی که برای هریک از بازیکنان چالشی (تمرینات رقابتی، امتیازی و هدفدار) باشد از اهمیت بالایی در آموزش تکنیک‌ها و مهارت‌ها برخوردار است.

مربی باید شناخت درستی از هر بازیکن و نقاط قوت و ضعف او داشته باشد، و برای پیشرفت هر کدام از بازیکنان برنامه ریزی نماید. مهم است بازیکنان را به صورت انفرادی مربیگری کنید.

تا زمانی که بازیکنان یاد نگرفته‌اند، مربی چیزی به آنها آموزش نداده است.



۳- برنامه ریزی تمرینات و مسابقات

کوتاهی و غفلت در آماده سازی تیم و بازیکنان، یعنی آماده سازی بازیکنان و تیم برای شکست. تمرینات باید پیشرونده باشند: از آسان به مشکل (از نظر جسمانی)، از ساده به پیچیده (از نظر پیش بینی، تصمیم گیری و بازیخوانی)، از آشنا به ناآشنا (برای بازیکنان)، و بازیکنان بیشترین تماس را با توپ داشته باشند.

اگر می خواهید مطمئن شوید تمرینات شما اثربخش هستند، فاکتورهای زیر را مد نظر قرار

دهید:

- ✓ آیا تمرین متناسب با توانایی های بازیکنان می باشد؟
- ✓ آیا در تمرین بیشترین استفاده از توپ و تور می شود؟
- ✓ آیا تمرینات شبیه بازی هستند؟ آیا بازیکنان تماس زیادی با توپ دارند؟
- ✓ آیا تمرینات هدف دار و امتیازی هستند؟
- ✓ آیا تمرینات گروهی و تیمی هستند؟
- ✓ آیا تمرینات رقابتی هستند؟
- ✓ آیا آمادگی جسمانی بازیکنان را پرورش می دهید؟ (سرعت، قدرت، استقامت، انعطاف پذیری، چابکی و چالاکي، هماهنگی و ...)
- ✓ آیا توانایی بازیخوانی و تصمیم گیری بازیکنان را پرورش می دهید؟
- ✓ آیا ظرفیت های جسمانی نونهالان را پرورش می دهید؟ (پریدن، دویدن، ضربه زدن به توپ، هماهنگی، سرعت، تعادل، چابکی، پرتاب کردن و گرفتن توپ و ...)



۴- چشم‌انداز (چه چیز در مربیگری برای شما از اهمیت بیشتری برخوردار است؟)

برنده شدن؟ پرورش همه جانبه بازیکنان؟ یا لذت بردن از بازی؟ مربی باید تعادل مناسبی بین این سه هدف برقرار کرده و اولویت‌های خود را تعیین نماید، و بداند که لذت بردن از بازی و تمرین و بانشاط بودن به معنی عدم سخت‌کوشی و جدی نگرفتن تمرینات نمی‌باشد.

اثربخش‌ترین کار در این زمینه آن است که برای هر بازیکن با توجه به سطح توانایی‌های او اهداف چالشی و ویژه تعیین کنید و به آنها انگیزه بدهید و هدایتشان کنید تا به این اهداف دست یابند. نکته کلیدی این است که هر کدام از بازیکنان با خودش رقابت کند نه با بازیکنان دیگر. هر بازیکن باید تلاش کند تا هر روز از روز قبل سخت‌کوش‌تر و باهوش‌تر باشد، و از بازیکنان خوب، بیاموزد و به آنها احترام بگذارد. این هدف متعالی‌تر و چالشی‌تر از برنده شدن است.

هر مربی باید چهار جنبه از بازیکنان را پرورش دهد:

- آماده سازی و پرورش ذهنی، روانی و آموزشی
- آماده سازی و پرورش جسمانی
- آماده سازی و پرورش تکنیکی و مهارتی
- آماده سازی و پرورش تاکتیکی

اول پرورش بازیکنان، سپس برنده شدن.

در همه‌ی سطوح بازی، با حفظ سخت‌کوشی هوشمندانه می‌توان و باید از بازی والیبال لذت برد.



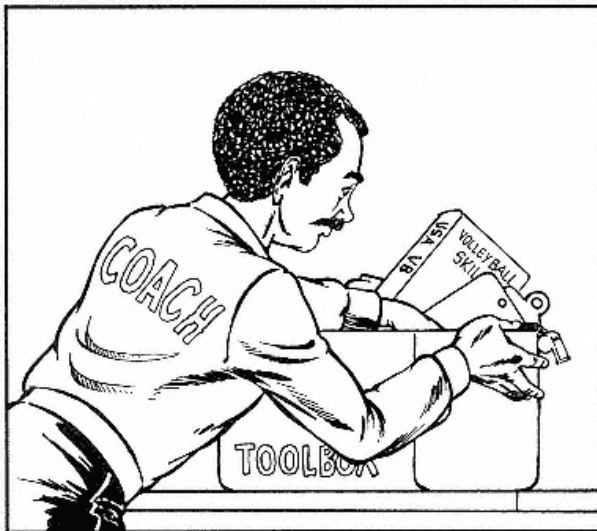
۵- مهربان بودن

- ✓ صبور بودن و داشتن عشق و محبت به نونهالان و نوجوانان.
- ✓ کنترل زیادی روی خود داشته باشید، و با بازیکنان طوری رفتار کنید که گویی فرزند شما هستند. خودکنترلی از مهمترین ویژگی‌های یک مربی موفق است.
- ✓ مراقب سلامت جسمی و روانی بازیکنان باشید.
- ✓ بعضی از بازیکنان زودتر پیشرفت می‌کنند و بعضی دیرتر؛ باحوصله باشید. به همه‌ی بازیکنان انگیزه بدهید که تلاش کنند و از بازی والیبال لذت ببرند و موفقیت را تجربه کنند. تشویق همیشه معجزه می‌کند. منتظر کوچکترین حرکت مثبتی از بازیکنان باشد تا آنها را تشویق کنید.
- ✓ سعی کنید اسم همه‌ی بازیکنان را بدانید و آنها را خوب بشناسید و ارتباط فردی با آنها برقرار نمایید.
- ✓ مثبت باشید تا بازیکنانی مثبت پرورش دهید. با اشتیاق باشید تا بازیکنانی پر شور و شوق پرورش دهید.



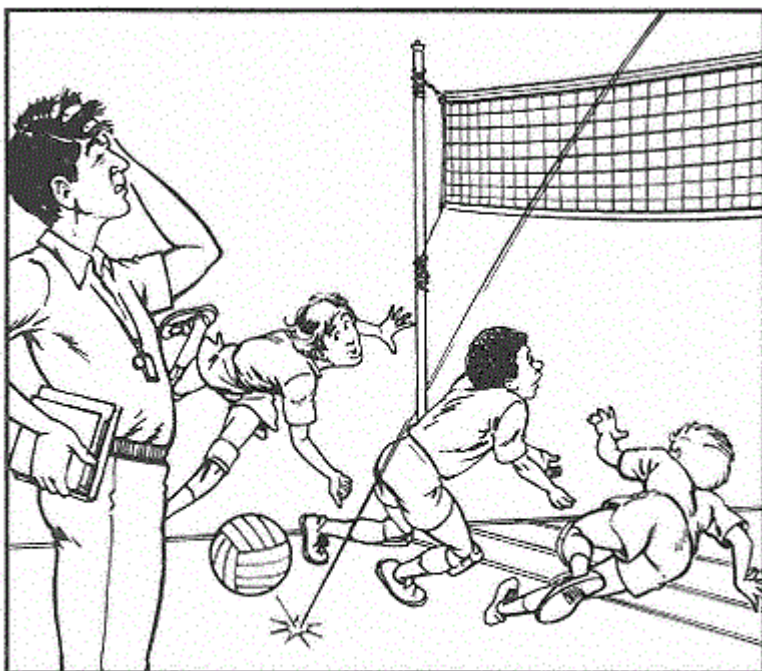
۶- شخصیت

- ✓ آیا الگوی رفتاری مناسبی برای بازیکنان خود هستید؟
 - ✓ همیشه و با همه‌ی افراد باادب و محترمانه رفتار کنید. به همه احترام بگذارید و از هیچ کس نترسید.
 - ✓ مربی باید شخصیت قوی داشته باشد: صداقت، شرافت و تعادل و ثبات در رفتار.
 - ✓ مراقب باشید که بازیکنان را تحقیر و تمسخر نکنید و هرگز آنها را تهدید نکرده و نترسانید. هرگز بازیکنان را با القاب تمسخرآمیز یا تحقیرآمیز صدا نکنید.
 - ✓ شخصیت یعنی چگونگی رفتار ما با افرادی که برای ما هیچ کاری نمی‌توانند بکنند.
 - ✓ به دنبال انجام کارهای درست باشید نه انجام کارهای آسان.
 - ✓ دانش و تجربه‌ی مربی برای او مهارت و قابلیت به بار می‌آورد، و شخصیت برای او احترام و اعتبار به همراه خواهد داشت، که با آن می‌تواند تیم و بازیکنان را رهبری کند.
 - ✓ هر چقدر که روی حُسن شهرت، بهبود شخصیت و اعتبار خود هزینه کنید، ارزشش را دارد.
- بازیکنان بیش از آنکه از سخنان مربی خود بیاموزند، از رفتار و حرکات او می‌آموزند.



۷- لبخند بزنید، بانشاط باشید و از مربیگری لذت ببرید.

- ✓ همیشه با ظاهری مناسب و شیک در تمرینات حاضر شوید.
- ✓ از تمرینات متنوع و بانشاط استفاده کنید.
- ✓ از همه‌ی بازیکنان در تمرینات استفاده کنید و به همه موقعیت بازی و پیشرفت بدهید.
- ✓ بدون اینکه به قوانین تمرین و سخت‌کوشی در تمرین لطمه‌ای وارد شود، راه‌هایی را برای شوخی کردن و خندیدن با بازیکنان پیدا کنید.
- ✓ شور و اشتیاق و انرژی شما باعث افزایش علاقه و شوق بازیکنان شده و آنها لذت بیشتری از والیبال خواهند برد.
- ✓ سخت‌کوشی هوشمندانه، شور و شوق دو بال برای موفقیت و اوج گرفتن هستند.



صبور باشید و به سخت‌کوشی هوشمندانه‌ی خود ادامه دهید،
یادگیری بازی والیبال زمان‌بر است.

چطور با بازیکنانم ارتباط برقرار کنم؟

اگر همه‌ی ابزار مربیگری را هم داشته باشید ولی نتوانید با بازیکنان خود ارتباط مناسب برقرار کنید، نمی‌توانید در آنها نفوذ کرده و روی آنها تأثیر بگذارید و در نتیجه کاری از پیش نخواهید برد. بیش از نیمی از آنچه که از مربی به بازیکنان منتقل می‌شود، از لحن صحبت، حرکات بدن و صورت شماست تا از کلمات شما. بنابراین لحن و تن صدا، و حرکات بدن و صورت شما بلندتر از کلمات شما سخن می‌گوید.

✓ مثبت و راستگو باشید.

✓ خود را و بازیکنانان را باور داشته باشید.

✓ ساده و واضح حرف بزنید. بلند و رسا صحبت کنید، و صحبت خود را دو یا چند بار تکرار نمایید.

✓ تشویق را فریاد بزنید! انتقاد را آرام و درگوشی بگویید!

✓ به بازیکنان توجه کنید و بادقت به آنها گوش فرا دهید.

✓ جلسات دو نفره با بازیکنان داشته باشید و آنچه را که به صورت کلامی و غیرکلامی می‌گویند بشنوید.

✓ در یک تعامل، فرستنده و گیرنده پیام بارها و بارها جایشان را با هم عوض می‌کنند؛ هم گیرنده‌ی خوبی باشید و هم فرستنده‌ی خوبی!

بازیکنان را بشنوید تا شنیده شوید. بازیکنان خوب گوش دادن را از مربی می‌آموزند.

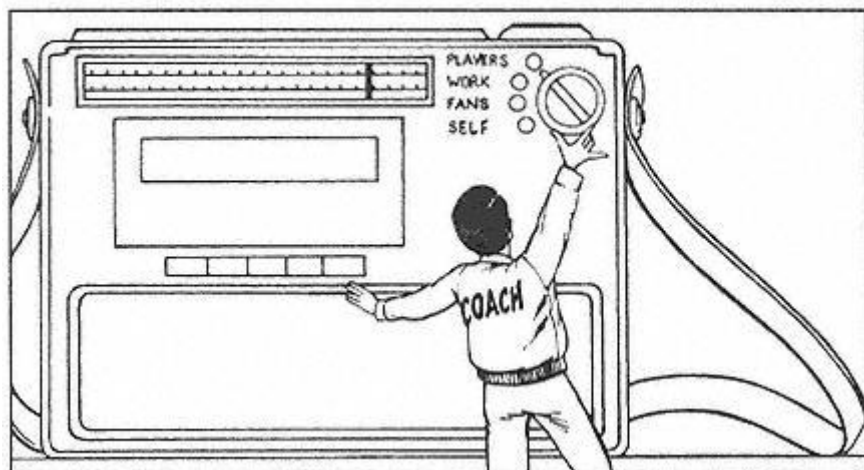
کم گوی و گزیده گوی چون دُر. از سخنانی‌های طولانی بپرهیزید و فقط از نکات کلیدی در آموزش استفاده نمایید. بلند و رسا سخن بگویید و مطمئن شوید که همه‌ی بازیکنان صدای شما را می‌شنوند و کاملاً توجه می‌کنند. اما بدانید که بیشتر بازیکنان با دیدن و اجرا کردن می‌آموزند و درک می‌کنند تا با شنیدن.

اوج مهارت در برقراری ارتباط، زمانی است که شنونده خوبی باشید. در طول گوش دادن به صحبت بازیکنان و همکاران و یا والدین، کاملاً به آنها توجه کنید و واکنش متناسب نشان دهید. آنچه را که بازیکنان و همکارانتان نمی‌گویند بشنوید. خود را به جای آنها بگذارید و آنها را درک کنید.



مطمئن شوید بازیکنان با تمرکز و توجه به سخنان شما
گوش فرا می‌دهند.

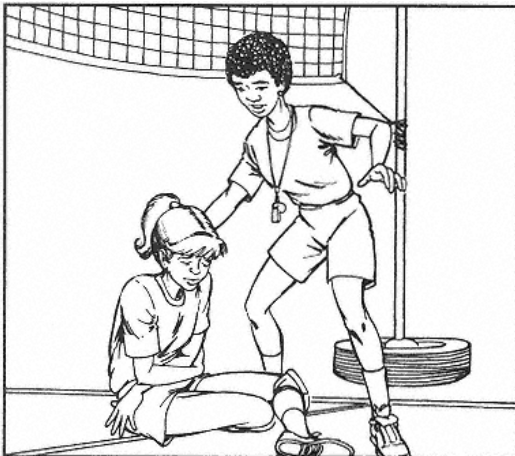
صدای بازیکنان را بهتر بشنوید. با گوش‌های شنوا



چطور تمرینات ایمن تری داشته باشیم؟

هیچ مربی‌ای نمی‌خواهد که بازیکنانش مصدوم شوند یا صدمه ببینند، اما به هر حال کسانی که در فعالیت‌های ورزشی حضور دارند ممکن است که مصدوم شوند. وظیفه‌ی اول مربی در این مورد، پیشگیری از مصدومیت بازیکنان است و وظیفه‌ی دوم او رساندن کمک‌های اولیه به بازیکن مصدوم و سپس کمک و برنامه‌ریزی برای اوست تا به سرعت سلامتی و توانایی خود را بازیابد. بدین منظور توصیه‌های پیشگیرانه‌ی زیر را جدی بگیرید:

- ✓ مراقب تغذیه و خواب مناسب بازیکنان باشید.
- ✓ گرم کردن عمومی با انجام حرکات پویا (حداقل ۱۵ دقیقه و حداکثر ۲۰ دقیقه) و سپس گرم کردن ویژه با دویدن‌های مختلف، حرکات سرعتی و چابکی و انفجاری؛ و سرد کردن با انجام حرکات کششی ایستا (هرحرکت حداقل ۱۰ ثانیه به طول انجامد).
- ✓ طراحی تمرین متناسب با سطح و قابلیت‌های جسمانی، تکنیکی، تاکتیکی، ذهنی و روانی بازیکنان.
- ✓ بازرسی از سطح سالن، تجهیزات و وسایل تمرین و اطمینان از ایمن بودن آنها.
- ✓ سرپرستی و نظارت دقیق بر تمرینات.
- ✓ دادن وقت کافی برای استراحت و نوشیدن آب در طول تمرین.
- ✓ جداکردن بازیکنان با شرایط جسمی متفاوت از یکدیگر؛ به ویژه بازیکنان با سطح بلوغ متفاوت.



فصل هشتم

سیستم‌ها و تاکتیک‌های پایه

بازیکنان هم‌زمان با آموختن تکنیک‌ها و مهارت‌های پایه باید قوانین مربوط به نحوه‌ی چرخش، جابه‌جایی مجاز در طول بازی، سیستم‌ها و تاکتیک‌های پایه والیبال را نیز بیاموزند. والیبال را از دیدگاه تاکتیکی می‌توان به دو مجموعه تقسیم نمود:

- مجموعه‌ی اول: دریافت سرویس، ارسال پاس، حمله، پوشش مهاجم
- مجموعه‌ی دوم: سرویس، دفاع روی تور، توپگیری، پاس برگشتی، حمله‌ی برگشتی، پوشش مهاجم

این دو مجموعه کل بازی والیبال را پوشش می‌دهند، اما کدامیک از این دو مجموعه مهم‌تر هستند؟ کدامیک را باید بیشتر تمرین کرد؟ در انتخاب بازیکنان برای پست‌های مختلف، مهارت و توانایی بازیکنان در کدام مجموعه در اولویت قرار می‌گیرد؟ پاسخ این پرسش این است که هر دو مجموعه مهم هستند؛ برای بازی کردن به عملکرد خوب در مجموعه اول نیاز داریم و برای برنده شدن به عملکرد بهتر از حریف در مجموعه دوم نیازمندیم. در مسابقات و تورنمنت‌های مختلف، ۴ تیم برتر مسابقات معمولاً عملکرد مشابهی در در مجموعه‌ی اول دارند، اما تیمی قهرمان می‌شود که عملکرد بهتری در مجموعه‌ی دوم داشته است. مجموعه‌ی اول پایه و اساس تیم را تشکیل می‌دهد و هرگونه دست‌کم گرفتن آن یا خطا در اجرای آن به شکست تیم منتهی می‌شود؛ مجموعه دوم نیز برای برنده شدن و شکست حریف و قهرمانی ضروری است.

برای هر بخش از مجموعه‌های ذکر شده سیستم‌های مختلفی وجود دارد که برخی در والیبال پایه و برخی در والیبال پیشرفته رواج دارند. ما در ادامه به سیستم‌های رایج و کاربردی در بخش‌های مختلف می‌پردازیم اما قبل از آن بازیکنان باید مناطق مختلف و قوانین مربوط به چرخش را بیاموزند.

مناطق مختلف زمین و چرخش

در والیبال ۶ منطقه وجود دارد که از ۱ تا ۶ نامگذاری می‌شوند. اگر از پشت به زمین والیبال

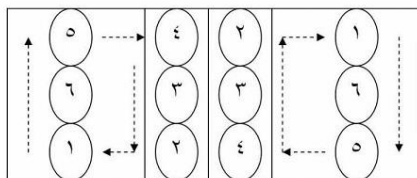
نگاه کنیم،

- منطقه ۱: سمت راست عقب زمین
- منطقه ۲: سمت راست جلوی زمین یا سمت راست منطقه ۱ سه متر
- منطقه ۳: وسط جلوی زمین یا وسط منطقه ۱ سه متر
- منطقه ۴: سمت چپ جلوی زمین یا سمت چپ منطقه ۱ سه متر
- منطقه ۵: سمت چپ عقب زمین
- منطقه ۶: وسط عقب زمین

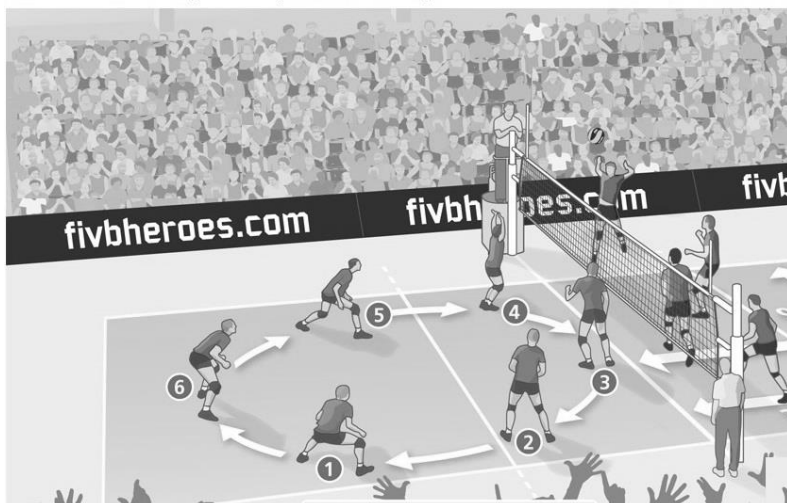
هرگاه وظیفه‌ی زدن سرویس از تیم مقابل به یک تیم منتقل می‌گردد، بازیکنان تیمی که باید

سرویس را ارسال کند یک دنده در جهت عقربه‌های ساعت چرخش انجام می‌دهند، و سپس

بازیکنی که در منطقه ۱ قرار می‌گیرد باید سرویس را ارسال کند.



مناطق مختلف زمین و جهت چرخش بازیکنان



قوانین مربوط به چرخش و چیدمان تیمی

بازیکنان تا قبل از ضربه‌ی سرویس باید در داخل زمین و در منطقه‌ی درست خود باشند (از بازیکنان کناری و جلویی یا عقبی خود عبور نکرده باشند)، پس از ضربه‌ی سرویس بازیکنان می‌توانند در زمین جابه‌جا شوند، ولی بازیکنان خط عقب؛ یعنی مناطق ۱، ۶ و ۵؛ نمی‌توانند در دفاع روی تور حضور یابند و اگر بخواهند در حمله شرکت کنند حتماً باید در زمان پرش پای آنها پشت خط سه متر باشد(خط سه متر خطی است که به موازات خط مرکزی زمین و با فاصله‌ی سه متری از آن رسم شده است و منطقه‌ی جلو را از منطقه‌ی عقب جدا می‌کند).

نحوه‌ی درست قرار گرفتن بازیکنان مناطق مختلف با توجه به قوانین چرخش

	از جلو (طولی)	از عقب (طولی)	از سمت چپ (عرضی)	از سمت راست (عرضی)
بازیکن منطقه ۱	عقب‌تر بودن از بازیکن منطقه ۲ نسبت به تور	عدم عبور از خط انتهایی	عدم عبور عرضی از بازیکن منطقه ۶	عدم عبور از خط کناری
بازیکن منطقه ۲	عدم عبور از خط مرکزی زمین	جلوتر بودن از بازیکن منطقه ۱ نسبت به تور	عدم عبور عرضی از بازیکن منطقه ۳	عدم عبور از خط کناری
بازیکن منطقه ۳	عدم عبور از خط مرکزی زمین	جلوتر بودن از بازیکن منطقه ۶ نسبت به تور	عدم عبور عرضی از بازیکن منطقه ۴	عدم عبور عرضی از بازیکن منطقه ۲
بازیکن منطقه ۴	عدم عبور از خط مرکزی زمین	جلوتر بودن از بازیکن منطقه ۵ نسبت به تور	عدم عبور از خط کناری	عدم عبور عرضی از بازیکن منطقه ۳
بازیکن منطقه ۵	عقب‌تر بودن از بازیکن منطقه ۴ نسبت به تور	عدم عبور از خط انتهایی	عدم عبور از خط کناری	عدم عبور عرضی از بازیکن منطقه ۶
بازیکن منطقه ۶	عقب‌تر بودن از بازیکن منطقه ۳ نسبت به تور	عدم عبور از خط انتهایی	عدم عبور عرضی از بازیکن منطقه ۵	عدم عبور عرضی از بازیکن منطقه ۱

سیستم‌های دریافت سرویس

دو عامل در دسته‌بندی سیستم‌های رایج در دریافت سرویس مؤثر است: ۱- تعداد بازیکنانی که در دریافت سرویس شرکت می‌کنند، ۲- شکل قرار گرفتن بازیکنان دریافت‌کننده (با توجه به توانایی‌هایشان و وظایفی که در حمله بر عهده دارند).

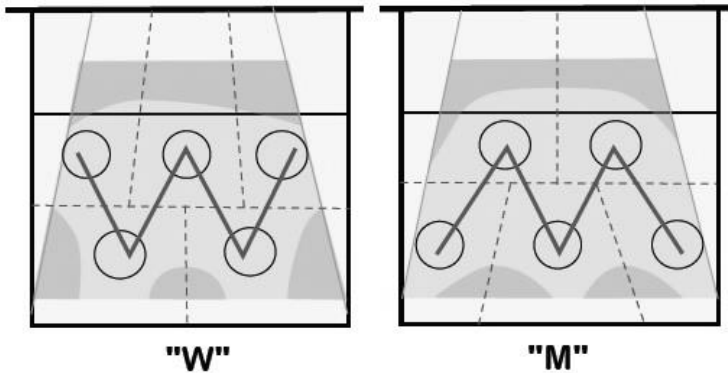
سیستم دریافت سرویس ۶ نفره:

تقریباً در بازی‌های رسمی اصلاً رواج ندارد. ولی در اولین مرحله از ورود بازیکنان از مینی والیبال و میدی والیبال به بازی ۶ نفره به آنها کمک می‌کند تا آسان‌تر کل زمین بازی را پوشش دهند و وقفه‌ی کمتری در بازی به وجود آید. به این روش بازی **سیستم باز** هم می‌گویند چون عملاً هیچ کس پاسور تیم نیست و با توجه به محلی که دریافت اول ارسال می‌شود یکی از بازیکنان باید پاس را ارسال کند. باز هم تأکید می‌کنیم که این روش دریافت سرویس و بازی فقط در مقطعی کوتاه مورد استفاده قرار می‌گیرد تا مهارت بازیکنان افزایش یابد و رالی‌ها در طول تمرین طولانی‌تر باشند و تعداد تماس بازیکنان با توپ افزایش یابد. در این روش بازی همین‌طور مهارت‌های ارتباطی و تصمیم‌گیری بازیکنان افزایش می‌یابد. در این سیستم دریافت سرویس بهتر است بازیکنان در دو ردیف سه نفره قرار بگیرند، به نحوی که هیچ دو بازیکنی پشت سر هم نباشند. مهم است وظایف بازیکنان و محدوده‌ای که باید پوشش دهند برای آنها تشریح شود و بازیکنان کناری حدود یک متر از خط کناری زمین فاصله داشته باشند و بازیکنان ردیف جلو هم حدود یک متر از خط ۳متر فاصله داشته باشند.

سیستم دریافت سرویس ۵ نفره:

سیستم دریافت سرویس ۵ نفره پایه‌ای ترین سیستم دریافت سرویس می‌باشد که در تیم‌های پایه و تیم‌های سطح پایین کاربرد و اثربخشی زیادی دارد. دو شکل متداول برای سیستم دریافت ۵ نفره وجود دارد: شکل W و شکل M.

اگر تیم مقابل بیشتر به جلو و مرکز زمین سرویس می‌زند بهتر است از شکل دریافت سرویس W استفاده شود (شکل W می‌تواند جمع یا باز، متمایل به جلوی زمین یا متمایل به انتهای زمین باشد)، ولی اگر تیم مقابل بیشتر به انتهای زمین و گوشه‌ها سرویس می‌زند بهتر است از شکل دریافت سرویس M استفاده شود (شکل M می‌تواند جمع یا باز، متمایل به جلوی زمین یا متمایل به انتهای زمین باشد). ضمن اینکه با توجه به توانایی بازیکنان و همین‌طور قابلیت‌های سرویس‌زنده‌ی حریف و محلی که از آنجا سرویس را ارسال می‌کند، الگوی حمله‌ی تیم خودی، وظایف و شیوه‌ی قرار گرفتن بازیکنان و مقداری از زمین که باید پوشش دهند باید تنظیم می‌شود.

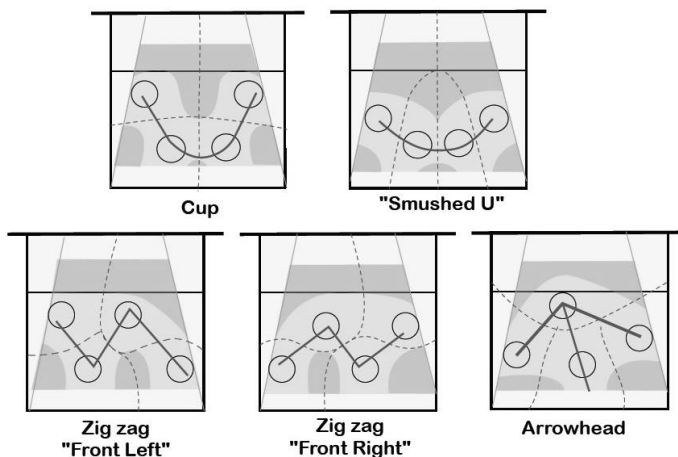


سیستم دریافت سرویس ۴ نفره:

با پیشرفت و پرورش بیشتر بازیکنان در مسیر تخصصی‌تر شدن، وظایف آنها نیز در بازی ویژه‌تر می‌شود و معمولاً بازیکنان مدافع میانی (دفاع وسط) یا سرعتی‌زن از ردیف دریافت‌کنندگان سرویس خارج می‌شوند تا با سرعت و آزادی عمل بیشتری در حمله حضور یابند، ضمن اینکه مهارت بازیکنان نیز پرورش می‌یابد و می‌توانند به صورت ۴ نفره کل زمین را در دریافت سرویس پوشش دهند. اکنون بازیکنان باید دریافت سرویس از پهلوی را که یکی از تکنیک‌های مهم در والیبال پیشرفته می‌شود بیاموزند، و همینطور هم در دریافت سرویس با ساعد و هم با پنجه مهارت خود را بهبود دهند.

دو شکل رایج برای دریافت سرویس وجود دارد: ۱- شکل  (شکل کمان، بشقاب یا نیم دایره؛ که می‌توان به صورت جمع یا باز و پهن باشد.) و ۲- شکل  (یا زیگ زاگ). که هر دو شکل با توجه به شرایط بازی و نقاط قوت و ضعف دریافت‌کننده‌های تیم، الگوی حمله و قابلیت‌های سرویس‌زننده‌ی حریف باید تعدیل و تنظیم شوند. فراموش نکنید که آنچه را که در تمرین به خوبی روی آن کار نکرده‌اید و بازیکنان و تیم به آمادگی و اعتماد به نفس لازم در اجرای آن نرسیده‌اند، هرگز در بازی اجرا نکنید.

شکل های مختلف دریافت سرویس ۴ نفره



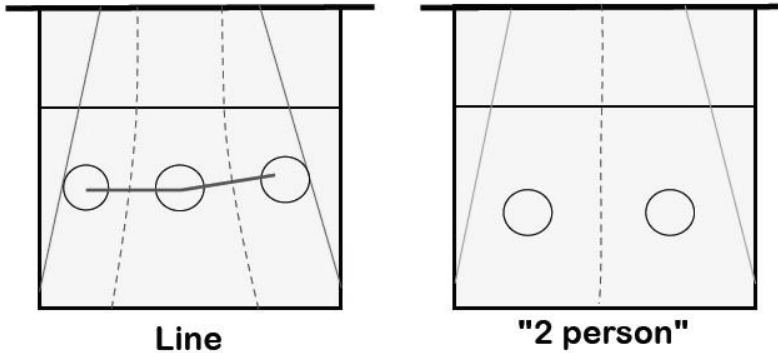
سیستم دریافت سرویس ۳ نفره:

در ادامه مسیر پرورش و تخصصی شدن بازیکنان و ایجاد پست تخصصی پشت خطزن یا قطر پاسور در تیم، این بازیکن نیز از ردیف دریافت کننده های تیم خارج می شود و دریافت سرویس در تیم با سیستم سه نفره صورت می گیرد، هر چند در مقابل سرویس های بسیار سریع و قدرتمند این بازیکن باید در صورت نیاز به ردیف دریافت کننده های تیم بپیوندد و از سیستم دریافت چهار نفره استفاده شود. این سیستم دو شکل رایج دارد: شکل خطی و شکل مثلثی  یا  در سیستم دریافت سرویس سه نفره، لیبر و دو دریافت کننده - مهاجم تیم دریافت کننده های اصلی تیم می باشند و بار اصلی دریافت سرویس بر عهده این سه بازیکن قرار دارد. با توجه به میزان مهارت هر یک از این بازیکنان در دریافت سرویس، الگوی حمله ای تیم و نوع سرویس حریف، شکل قرار گرفتن بازیکنان و وظایف آنها باید تعدیل و تنظیم شود.

سیستم دریافت سرویس ۲ نفره:

با بالاتر رفتن سطح بازی تیم و افزایش مهارت های بازیکنان، بسیاری از تیم های پیشرفته در مقابل سرویس هایی که آسان و ساده ارزیابی می کنند از سیستم دو دریافت کننده استفاده می کنند،

که یکی از آنها لیبروی تیم (L) ، و دیگری آن دریافت‌کننده-مهاجمی است که بازیکن خط عقب می‌باشد (در برخی موارد که یکی از دریافت‌کننده-مهاجمان تیم در دریافت سرویس عالی عمل می‌کند) (OH1) و دیگر دریافت‌کننده-مهاجم تیم نیز در حمله عالی است (OH2)؛ همیشه در سیستم دریافت سرویس دو نفره، L و OH1 در دریافت سرویس شرکت می‌کنند).



انواع پاس‌ها

پاس‌های سرعتی: در پاس‌های سرعتی، زمانی که توپ دستان پاسور را لمس می‌کند، مهاجم باید در حال پرش و جدا شدن از زمین باشد.

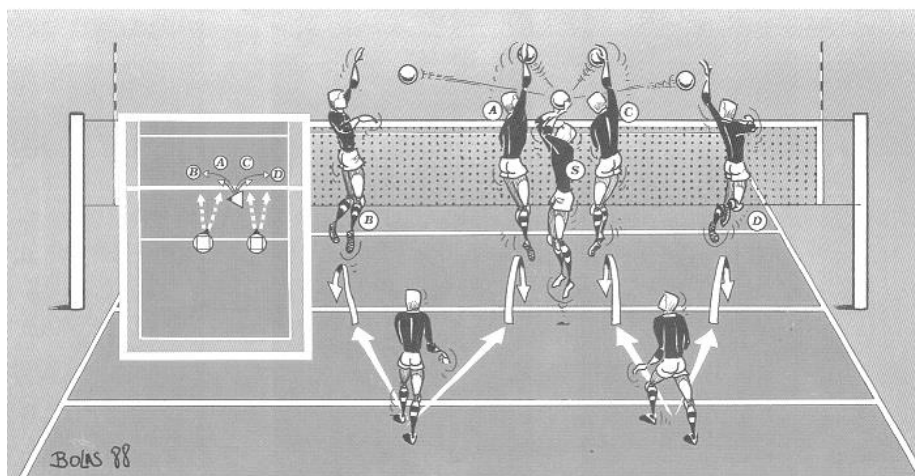
- کوتاه جلوی پاسور (A Quick)
- بریده جلوی پاسور (B Quick)
- کوتاه پشت پاسور (C Quick)
- بریده پشت پاسور (D Quick)
- لنگ یا لی پشت پاسور (One-Leg Attack or Slide): نیمه سرعتی
- پاس‌های فریبنده‌ی نیمه سرعتی

انواع حملات سرعتی

different types of quick attack: A quick, B quick, C quick, D quick

S: setter

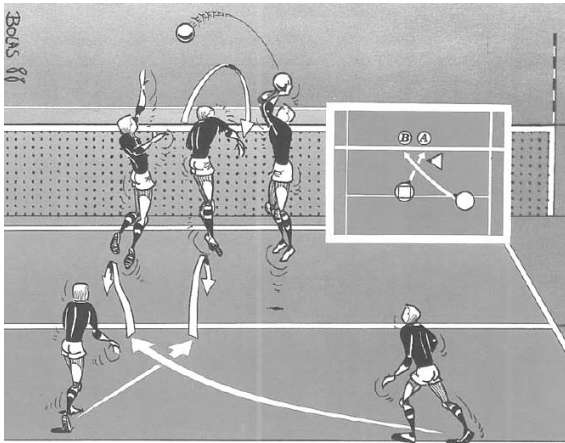
کوتاه جلوی پاسور، کوتاه پشت پاسور، بریده جلوی پاسور، بریده پشت پاسور



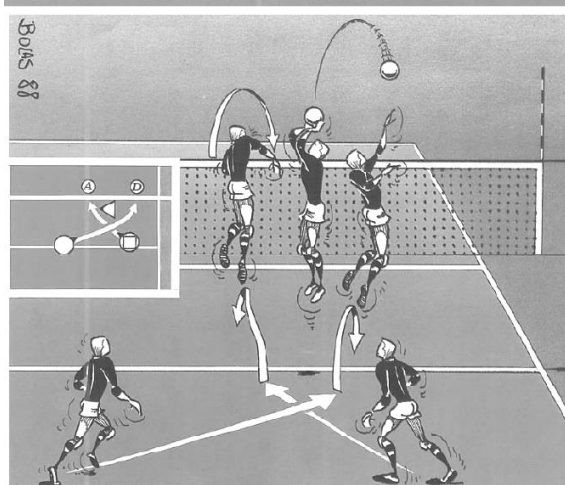
پاس‌های نیمه سریع: این پاس‌ها با ارتفاع حدود ۱ - ۱/۵ متر ارسال می‌شوند و زمانی که توپ درستان پاسور را لمس می‌کند، از حرکت مهاجم برای حمله کردن فقط دو گام باقی مانده است. اگر این پاس به نزدیک آنتن ارسال شود به آن پاس تیز گفته می‌شود (که در والیبال سطح متوسط و بالا حتماً باید مورد استفاده قرار گیرد)، و اگر به نزدیک پاسور ارسال گردد به آن پاس ۱ متر هم می‌گویند (که در سطح متوسط معمولاً با حملات سرعتی ترکیب می‌شود)، و اگر این پاس برای مهاجم خط عقب که از منطقه ۶ حمله می‌کند ارسال شود به آن پاس پایپ گفته می‌شود (که در سطح پیشرفته با حملات سرعتی ترکیب می‌شود). گاهی پاس‌های نیمه بلند برای منطقه‌ی بین ۳ و ۴ ارسال می‌گردد که باعث غافلگیری مدافعان حریف می‌شود.

پاس‌های نیمه بلند: این پاس‌های قوس‌دار با ارتفاعی حدود ۲-۴ متر و برای مهاجمان کناری ارسال می‌شود و در والیبال سطح پایین و متوسط رواج زیادی دارد و در والیبال سطح بالا هم زمانی که دریافت سرویس کیفیت مناسبی ندارد یا بازیکنی غیر از پاسور پاس می‌دهد این نوع پاس ارسال می‌گردد. در این نوع پاس زمانی که توپ درستان پاسور را لمس می‌کند، مهاجم حرکت خود را برای حمله به توپ شروع می‌کند.

پاس‌های بلند: این پاس‌ها ارتفاعی بلند دارند و معمولاً از وسط یا انتهای زمین برای مهاجمان کناری ارسال می‌شود. این پاس‌ها باید قوس دار باشند و طوری ارسال گردند که محل فرود توپ تقریباً روی خط کناری باشد. در این نوع پاس‌ها مهاجم باید ابتدا به اندازه‌ی ۵ تا ۶ متر از تور فاصله بگیرد و ۱ تا ۲ متر هم از زمین خارج شود، سپس کیفیت پاس را ارزیابی کند و با زمان‌سنجی و مکان‌سنجی مناسب اقدام به حرکت نماید تا بتواند از بالاترین ارتفاع ممکن و با آزادی عمل به توپ ضربه بزند. یک اصل کلی در حمله وجود دارد و آن این است که مسیر حرکت مهاجم و مسیر پاس ارسالی باید با هم زاویه ۱۱۰ تا ۱۳۰ درجه را تشکیل دهند، به این ترتیب مهاجم با دید و قدرت بهینه به توپ ضربه خواهد زد.



دو نمونه از حملات ترکیبی:
حملاتی که مهاجمان سرعتی و مهاجمان نیمه سرعتی حرکاتشان را با هم ترکیب می‌کنند، و پاسور یا پاس سرعتی ارسال می‌کند یا پاس نیمه سرعتی. این نوع حملات نیازمند دریافت اول عالی، پاسوری دقیق، باتجربه، و مهاجمانی باتکنیک و باهوش می‌باشد.
در والیبال سطح متوسط مهاجم ترکیبی زن یا مهاجم نیمه سریع نیز جزو نفرات جلو می‌باشد ولی در والیبال پیشرفته معمولاً مهاجم ترکیبی زن یا نیمه سریع از منطقه ۶ و از پشت خط ۳ متر حمله می‌کند که به این نوع حمله، حمله‌ی پایپ گفته می‌شود و در والیبال سطح بالا بسیار کاربردی می‌باشد.



ضربه به توپ در حمله

در ضربه زدن به توپ در حمله سه اصل کلی وجود دارد: **بالا تر (Hit Higher)**، **محکم تر (Hit Harder)**، **باهوش تر (Hit Smarter)** (یا تنوع در ضربه). بازیکن در ضربه به توپ گزینه‌های مختلفی پیش رو دارد که با توجه به کیفیت پاس ارسالی، توانایی‌های تکنیکی خود، شرایط دفاع روی تور حریف، شرایط بازی و ... باید بهترین گزینه را انتخاب کند که می‌تواند: ضربه در مسیر مستقیم، ضربه در مسیر زاویه، ضربه از فاصله بین دو مدافع روی تور، جاخالی انداختن، ضربه‌ی آرام به منطقه‌ی ۳ یا ۱ یا ...، استفاده از دست کناری مدافع برای کسب امتیاز، ضربه‌ی محکم به سر پنجه‌های مدافعان، ضربه‌ی آرام به دست مدافعان روی تور به منظور برگشت توپ و حمایت و حمله مجدد و ... باشد.

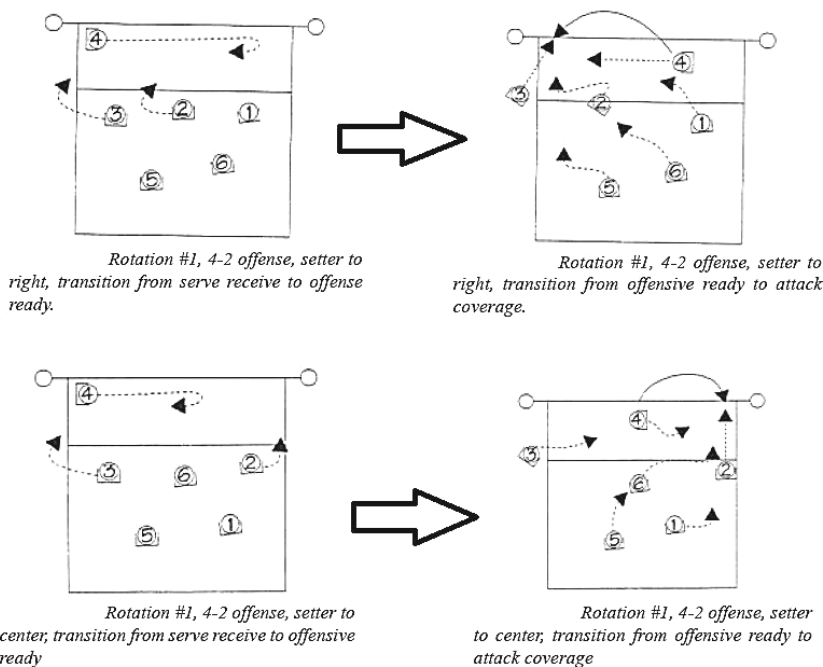
سیستم‌های پوشش مهاجم

یکی از بخش‌های مهم بازی پوشش دادن و حمایت از مهاجم تیم در برابر مدافعان روی تور حریف می‌باشد که معمولاً توسط بازیکنان دست‌کم گرفته می‌شود. اگر دریافت اول در تیم به خوبی انجام شده باشد و پاسور با پرش پاس‌های سریع و نیمه سریع ارسال کند، عملاً نمی‌توان سیستم جامعی برای پوشش مهاجم ارائه داد، زیرا بازیکنان وقت کافی برای جاگیری سیستمی نخواهند داشت، بنابراین در چنین حالتی سیستم پوشش مهاجم در آمادگی ذهنی و بدنی بازیکنان برای پوشش مهاجم در هر محلی که در زمان ضربه‌ی مهاجم قرار دارند خلاصه می‌شود، که نقش لیبرو در این حالت بسیار مهم است زیرا او در حمله شرکت نمی‌کند. اما زمانی که دریافت اول کیفیت مناسبی ندارد و پاس‌های نیمه بلند و بلند ارسال می‌شود، دو سیستم برای پوشش مهاجم وجود دارد: ۱-۲-۳ و ۱-۳-۲؛ در هر دو سیستم عدد ۱ نمایانگر خود مهاجم است؛ نباید فراموش کنیم که اول خود مهاجم باید جزو حامیان خود باشد؛ عدد دوم نشان دهنده‌ی تعداد بازیکنانی است که کمان اول را در فاصله ۲ تا ۳ متری مهاجم تشکیل می‌دهند، و عدد سوم نشان دهنده‌ی تعداد بازیکنانی است که کمان دوم را در فاصله ۵ تا ۷ متری مهاجم تشکیل می‌دهند.

سیستم ۱-۲-۳ معمولاً در برابر تیم‌هایی که دفاع روی تور کوتاه‌تری دارند مورد استفاده قرار می‌گیرد (زیرا توپ‌های برخورد کرده به دفاع روی تور معمولاً در فاصله‌ی بیشتری از مهاجم فرود می‌آیند) و سیستم ۱-۳-۲ معمولاً در برابر تیم‌هایی که دفاع روی تور بلندتری دارند مورد

استفاده قرار می‌گیرد (زیرا توپ‌های برخورد کرده به دفاع روی تور معمولاً در فاصله‌ی کمتری از مهاجم فرود می‌آیند). دو سیستم دیگر وجود دارند به نام سیستم ۱-۱-۴ که در پوشش مهاجمان سرعتی استفاده می‌شود، و سیستم ۱-۱-۳ که در پوشش مهاجمان ترکیبی مورد استفاده قرار می‌گیرد (در این نوع حملات مهاجم سرعتی زن عملاً از جمع پوشش دهندگان خارج می‌شود).

سیستم بازی ۲-۴، چرخش اول، شکل دریافت سرویس W، سیستم پوشش مهاجم ۱-۲-۳



گزینه‌های مختلف در سرویس

در سرویس گزینه‌های مختلفی پیش روی هر بازیکن قرار دارد:

- ۱- از کدام منطقه سرویس بزند(در سطح پایه بازیکنان باید بتوانند از همه‌ی مناطق پشت خط انتهایی سرویس بزنند، و در سطح متوسط و پیشرفته بازیکنان باید بتوانند از همه‌ی مناطق پشت خط انتهایی به همه‌ی مناطق زمین حریف سرویس بزنند).

- ۲- چه نوع سرویسی بزند (سرویس از پایین (سطح مبتدی و نوآموز)، موجی ایستاده یا تنیسی (سطح پایه)، پرشی موجی (سطح پایه، متوسط و پیشرفته)، پرشی - چرخشی کنترلی (سطح متوسط و پیشرفته)، پرشی - چرخشی قدرتمند (سطح پیشرفته). در سطح متوسط و به ویژه سطح پیشرفته هر بازیکن علاوه بر اینکه باید در دو نوع سرویس ماهر باشد باید در یکی از آنها نیز عملکردی عالی داشته باشد).
- ۳- کجا را هدف قرار دهد (سرویس به جلوی زمین، سرویس به انتهای زمین و گوشه‌ها، سرویس بین دو دریافت کننده، سرویس به سمت چپ یا راست یک دریافت کننده، سرویس جلو بین دو دریافت کننده و ...).
- ۴- با چه میزان قدرتی سرویس بزند (هر بازیکن باید در زدن سرویس‌های با قدرت خیلی بالا (۹۰٪ توان) یا ریسکی، سرویس با قدرت بالا (۸۰٪ توان) و سرویس با قدرت متوسط یا سرویس مطمئن (۷۰٪ توان)، مهارت داشته باشد و با توجه به شرایط بازی یا دستور مربی از یکی از آنها استفاده کند).

سیستم‌های دفاع روی تور و توپگیری

در والیبال فقط ۲ راه برای دفاع در برابر تهاجم حریف وجود دارد؛ دفاع داخل میدان یا توپگیری و دفاع روی تور، که هر دوی اینها نیازمند تمرین زیاد و آمادگی جسمانی بالا می‌باشند. اولین عمل دفاعی تیم، سرویس می‌باشد. با اجرای سرویس‌های اثربخش می‌توان گزینه‌های تیم مقابل را در حمله محدود کرد و در نتیجه موقعیت‌های مناسبی را برای دفاع روی تور یا داخل میدان برای کسب امتیاز ایجاد نمود. در دفاع روی تور ۳ هدف وجود دارد: ۱- کسب امتیاز مستقیم ۲- کم کردن سرعت توپ ورودی به زمین ۳- وادار کردن مهاجم به ضربه زدن در مسیر دلخواه ما طوری که دریافت آن برای مدافعین داخل زمین ساده تر شود. دفاع داخل میدان نیز ۳ هدف را دنبال می‌کند: ۱- جلوگیری از برخورد توپ به زمین ۲- حفظ توپ در زمین خودی ۳- هدایت مناسب توپ به سمت پاسور به منظور طرح ریزی حمله ای اثربخش.

دفاع روی تور

مطمئن‌ترین راه برای مقابله با حمله حریف، خنثی کردن آن در روی تور است و این کار مستلزم قرار دادن دفاع روی تور مستحکم در برابر مهاجم حریف می‌باشد.

در هنگام دفاع روی تور فاصله دستها از هم باید به اندازه ای باشد که توپ نتواند از بین آنها عبور کند. بازیکنان کوتاه قد در مقابل مهاجمانی که ارتفاع آبشار بالایی دارند، نباید دستهای خود را در هنگام دفاع روی تور وارد زمین حریف کنند چرا که ارتفاع دفاع آنها کمتر خواهد شد و مهاجم می تواند توپ را از روی دستان آنها به راحتی عبور دهد. این بازیکنان باید کف دست خود را به سمت بالا خم نمایند تا توپ پس از برخورد با دستان آنها، با ارتفاعی مناسب و سرعتی کمتر وارد زمین خودی شود و مدافعان داخل میدان به راحتی آن را دریافت نمایند. به این نوع دفاع روی تور، دفاع روی تور نرم گفته می شود (soft block).

اما به طور کلی برای یک دفاع روی تور باید ۴ مرحله زیر انجام شود :

۱- اتخاذ حالت آماده مناسب

۲- بازیخوانی، مشاهده‌ی مهاجم حریف و انتخاب محل مناسب برای پرش

۳- بازیخوانی، انتخاب زمان مناسب برای پریدن (زمان سنجی)

۴- انجام یک پرش با قدرت و متعادل، نفوذ دستها به زمین حریف و تحت فشار قرار دادن مهاجم

۵- فرود متعادل و ادامه‌ی بازی

دفاع روی تور در کنارها معمولاً دو نفره تشکیل می‌شود، که توسط مدافع میانی و یکی از مدافعان کناری به منظور پوشش فضای بیشتری از زمین شکل می‌گیرد. مدافع کناری محل تشکیل دفاع روی تور را تعیین کرده و مدافع میانی به او نزدیک می‌شود و دفاع روی تور را منسجم‌تر می‌کند. متناسب با نقاط ضعف و قوت مهاجم تیم حریف، توپگیرها و تاکتیک تیم، مدافع کناری فاصله خود را با آنتن تنظیم می‌کند. چون سرعت حرکت مهاجم میانی حریف بالاست و در نتیجه زمان عکس العمل در برابر او کم خواهد بود وظیفه مدافع میانی است که از قبل جاگیری مناسب را در برابر او انجام دهد و چنانچه سرعت حرکت مهاجم خیلی زیاد است و ارتفاع آبشار او بالاست، مدافع میانی باید کمی زودتر از او جهش کند. در غیر این صورت همزمان با مهاجم یا کمی پس از ارسال پاس باید پرش کند. اگر محل حمله سرعتی به مدافعان کناری نزدیک بود، آنها نیز باید متناسب با شرایط فیزیکی خود به مدافع میانی کمک کنند. در برابر پاسهای با ارتفاع زیاد، و در والیبال پیشرفته هر سه بازیکن خط جلو باید در دفاع روی تور شرکت کنند و عمده مساحت زمین را پوشش دهند.

دفاع داخل میدان یا توپگیری

تکنیک مناسب برای دفاع داخل میدان (توپگیری)، همانند ارسال با ساعد یا دریافت اول می‌باشد، با این تفاوت که پاها بازتر است، زانوها بیشتر خم می‌شوند، آرنج‌ها به سمت بیرون است (در حالیکه در دریافت سرویس آرنج‌ها و دست‌ها کاملاً داخل بدن است) و بدن کاملاً آماده جابه جایی و اجرای تکنیک است؛ بسیار مهم است که بازیکنان کاملاً آماده توپگیری باشند، هم از نظر ذهنی و هم از نظر جسمی. سر خوردن روی زمین یا شیرجه یک دست، شیرجه زدن و افت به پهلو و افت به جلو هم از تکنیک‌هایی هستند که کاربرد زیادی در توپگیری دارند.

جاگیری مناسب بر اساس تاکتیک تیم و متناسب با شرایط دفاع روی تور، پیش بینی و بازیخوانی، میل به توپگیری، سرعت بالای حرکت پاها، عکس‌العمل سریع و مهارت در اجرای تکنیک‌های مختلف توپگیری مواردی هستند که باید مورد توجه ویژه قرار گیرند. برای اجرای ایمن و کامل تکنیک‌های دفاع داخل میدان، باید تمرینات زیادی را به صورت انفرادی انجام دهید. درک موقعیت در زمین، جاگیری متناسب با دفاع روی تور، پیش بینی حرکت مهاجم و بازیخوانی، مواردی هستند که باید در تمرینات به آنها دست یابید.

اصول پایه در توپگیری :

✓ پوشش دادن :

بازیکنان باید تمام مناطق زمین را پوشش دهند و هیچ مسیری نباید توسط دو بازیکن پوشش داده شود، این مطلب مدافعین روی تور را نیز در بر می‌گیرد. بازیکنان باید با عکس‌العمل‌های سریع و جابه جایی‌های به موقع سعی کنند که مناطق بیشتری را پوشش دهند. اصل پوشش به این معناست که بین بازیکنی که در دفاع داخل میدان حضور دارد و توپی که توسط بازیکن تیم مقابل زده می‌شود، فقط باید مدافعین روی تور حضور داشته باشند، و نه بازیکن دیگری که او هم در دفاع داخل میدان حضور دارد (دو توپگیر پشت سر هم نباشند).

✓ سایه :

اگر مدافعان به اندازه کافی بلند هستند که اجازه ندهند توپ از بالای دست‌ها آنها وارد زمین بشود، مدافعین داخل میدان در زمانی که مهاجم تیم مقابل به توپ ضربه می‌زند، نباید در سایه‌ی

دفاع روی تور و پشت مسیری که آنها مسدود کرده اند قرار گیرند (به جز بازیکنانی که برای دریافت جاخالی یا ضربه‌ی آرام حریف پشت دفاع را پوشش می‌دهند).

✓ پوشش دفاع روی تور کوتاه :

وقتی که در دفاع روی تور، بازیکن کوتاه قدی حضور دارد، مدافعین داخل زمین باید طوری جاگیری کنند تا ضربه‌هایی را که از بالای دست او وارد زمین می‌شوند، دریافت نمایند. این جاگیری باید در مسیری باشد که احتمال داخل شدن توپ بیشتر است. در این حالت، مدافع روی تور می‌تواند با انجام "دفاع روی تور نرم" کار مدافعان داخل زمین را آسان کند.

✓ آمادگی برای ۳ موج حمله :

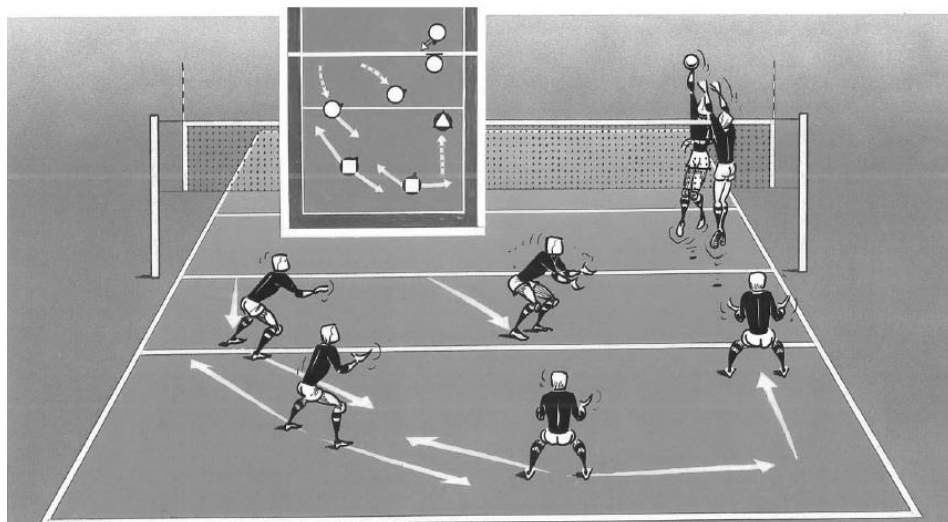
مدافعین داخل میدان باید در ابتدا آماده دریافت جاخالی پاسور یا دریافت اول عبور کرده تیم مقابل باشند. اگر این حالات اتفاق نیفتاد، باید آماده دریافت حملات موج دوم یا حملات سرعتی باشند. سپس باید جاگیری خود را تغییر دهند و آماده توپگیری در برابر پاس‌های نیمه سریع یا بلند شوند.

سیستم‌ها و استراتژی‌های دفاع روی تور و توپگیری (یا دفاع داخل میدان) ارتباط و وابستگی زیادی به هم دارند و از هم ناگسستنی هستند، به همین دلیل از آن به عنوان سیستم دفاعی یاد می‌کنیم. موضوعی که باید به آن توجه کنیم این است که هیچ سیستم دفاعی نیست که حداقل یک نقطه‌ی ضعف نداشته باشد؛ به همین دلیل است که قدرت بازیخوانی مهم‌ترین مهارت در توپگیری می‌باشد.

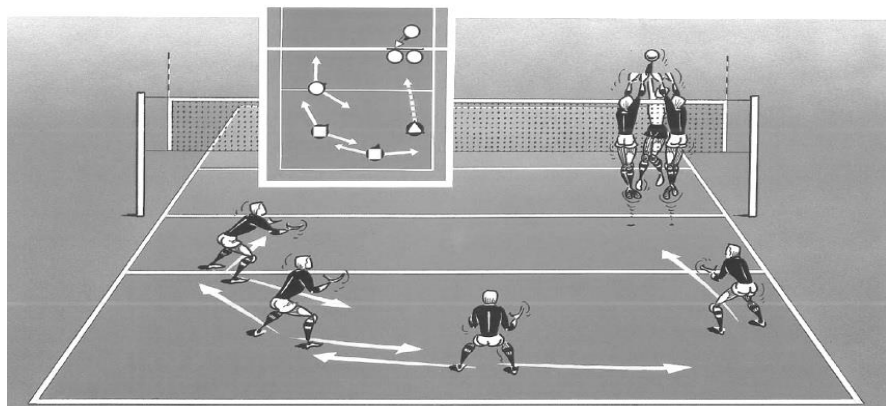
سیستم‌های دفاعی با سه عدد نشان داده می‌شوند که عدد اول نشان دهنده‌ی تعداد مدافعان روی تور، عدد دوم نشان دهنده‌ی تعداد پوشش دهندگان پشت دفاع یا بازیکنانی که جاخالی یا ضربات آرام را دریافت می‌کنند می‌باشد، و عدد سوم تعداد توپگیرهای انتهایی زمین را نشان می‌دهد. مثلاً ۲-۱-۳ در سیستم‌های دفاعی نشان دهنده‌ی این است که دو مدافع روی در برابر مهاجم قرار دارد، یک نفر پشت دفاع را پوشش می‌دهد و ۳ نفر بر اساس تاکتیک تیم و موقعیت مدافعان روی تور در انتهایی زمین جاگیری کرده‌اند. در حالی که ۱-۱-۴ به این معنی است که ۱ نفر

در دفاع روی تور قرار دارد، ۱ نفر پشت دفاع را پوشش می‌دهد و ۴ نفر بر اساس تاکتیک تیم در انتهای زمین برای توپگیری جاگیری کرده‌اند.

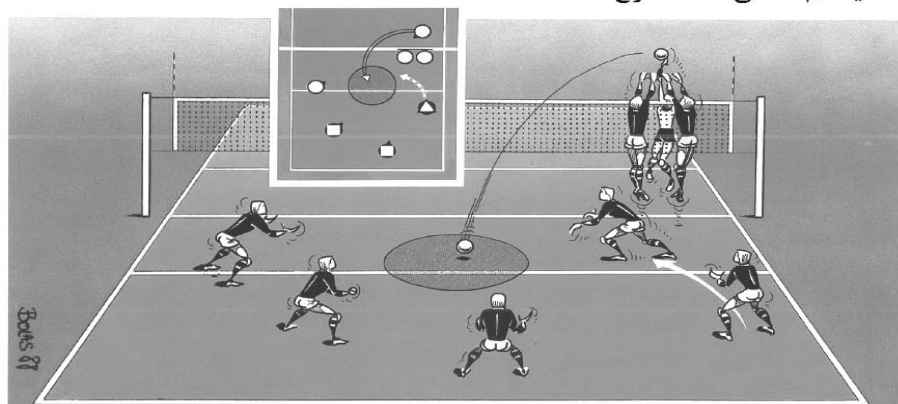
سیستم دفاعی ۳-۲-۱



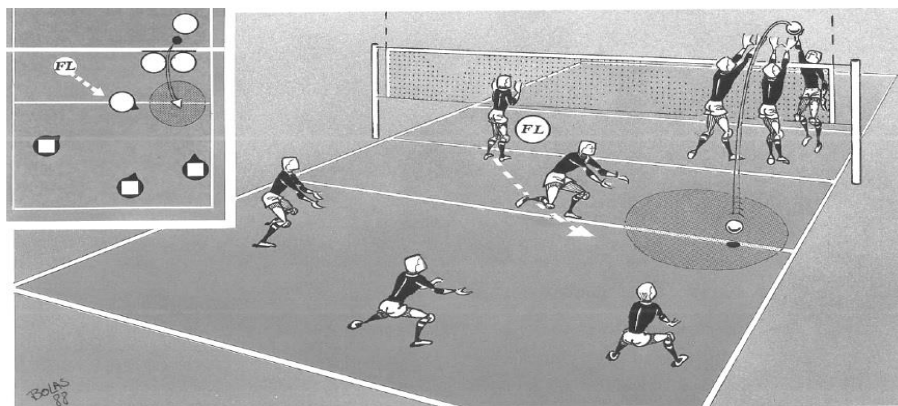
سیستم دفاعی ۲-۰-۴



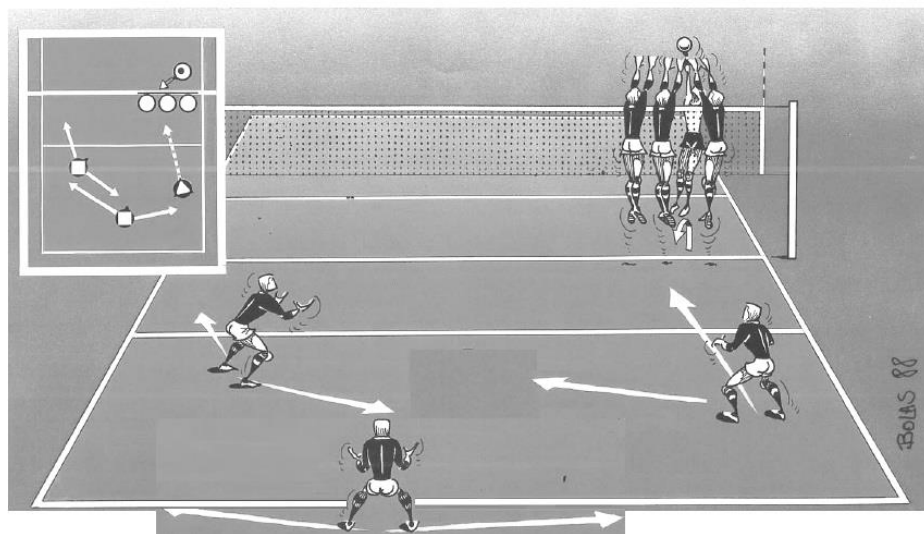
سیستم دفاعی ۲-۱-۳ نوع ۱



سیستم دفاعی ۲-۱-۳ نوع ۲



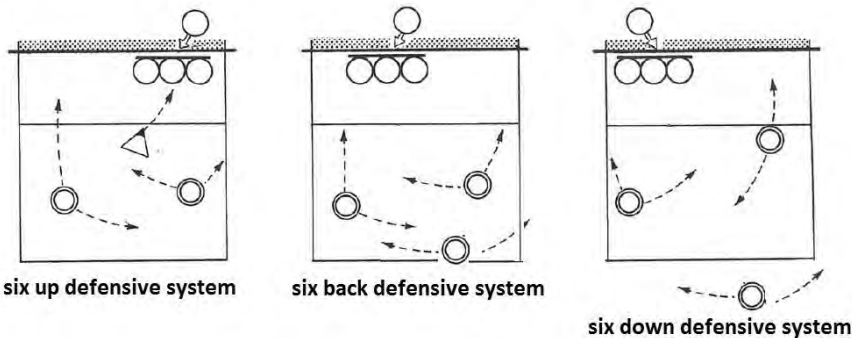
سیستم دفاعی ۳-۰-۳ شش بیرون



در سطوح مبتدی و پایه، با توجه به اینکه تیم حریف خیلی آبشارهای محکم نمی‌زند و در عوض جاخالی و ضربات آرام را بیشتر مورد استفاده قرار می‌دهد، و از سوی دیگر بازیکنان تیم خودی توانایی جسمانی و تکنیکی و همین طور قدرت بازیخوانی بالایی در شیرجه زدن یا افت به جلو برای دریافت جاخالی‌ها و ضربات آرام حریف را ندارند، به همین دلیل گاهی در شرایط یک دفاع روی تور و تقریباً همیشه در شرایط دو دفاع روی تور، بازیکن منطقه شش به جلو می‌آید و تقریباً کمی پشت خط سه متر و پشت دفاع روی تور و متمایل به داخل زمین جاگیری می‌کند تا ضربات آرام و جاخالی‌های حریف را دریافت کند، به این سیستم شش جلو (*six up*) می‌گویند (بعضی از مربیان از پاسور تیم خود در زمانی که بازیکن خط عقب می‌باشد می‌خواهند که این کار را انجام دهد). اگر بازیکن منطقه‌ی ۶ در عقب زمین و نزدیک خط انتهایی بماند به این سیستم شش عقب (*six back*) می‌گویند؛ با پیشرفت بازیکنان در تکنیک‌های توپگیری و بازیخوانی مربی باید به تدریج این سیستم را جایگزین سیستم شش جلو کند. در تیم‌های پیشرفته و سطح بالا به دلیل قدرت بالای مهاجمان در ضربه به توپ، در بسیاری از مواقع در حالت ۲ یا ۳ دفاع روی تور، بازیکن منطقه‌ی شش ۱ یا ۲ از زمین خارج می‌شود تا توپ‌هایی را که پس از برخورد به

سرپنجه‌های مدافعان روی تور به سمت انتها و خارج زمین می‌آیند دریافت کند. به این سیستم در دفاع سیستم شش بیرون (six down) می‌گویند.

در سطوح متوسط و پیشرفته، جاخالی پشت دفاع توسط بازیکن خط جلویی که در دفاع روی تور شرکت نمی‌کند و یا توپگیر مسیر مستقیم پوشش داده می‌شود. یکی از مشکلات عمده تیم‌ها در دفاع با سیستم شش عقب یا شش بیرون، پوشش مرکز زمین یا منطقه‌ی بین ۳ و ۶ می‌باشد. در بسیاری از مواقع این وظیفه بر عهده‌ی لیبروی تیم؛ که معمولاً در منطقه‌ی ۵ توپگیری می‌کند؛ یا پاسور تیم؛ که معمولاً در منطقه‌ی ۱ توپگیری می‌کند؛ گذاشته می‌شود. به طور کلی مهم‌ترین عناصر در توپگیری، جاگیری درست، بازیخوانی، میل به توپگیری و مهارت در اجرای تکنیک و هدایت توپ می‌باشد.



حمله‌ی برگشتی

حمله‌ی برگشتی که به آن حمله انتقالی (از دفاع به حمله) هم گفته می‌شود، حمله‌ای است که در پی یک توپگیری یا پوشش مهاجم انجام می‌شود و بخشی از مجموعه‌ی ۲ می‌باشد. موفقیت در حملات برگشتی نیازمند تمرکز بالای بازیکنان و تاکتیک‌های از قبل تمرین شده برای حالات مختلف می‌باشد. با توجه به اینکه معمولاً ارسال اول در حملات برگشتی مناسب نیست و یا ممکن است پاسور ارسال اول را انجام دهد، دیگر بازیکنان تیم باید قادر باشند پاس مناسبی را برای مهاجم باتجربه تر تیم یا مهاجمی که در بهترین وضعیت قرار دارد ارسال کنند. اگر پاسور تیم پاس برگشتی می‌دهد باید تا جای ممکن به بازی سرعت دهد، دادن پاس سریع به معنی عجله کردن در بازی و یا ارسال پاس کوتاه تر از آنچه که مهاجم می‌خواهد نیست بلکه منظور این است که پاس ارسالی قوس کمی داشته باشد؛ البته هر چه فاصله دریافت اول از تور بیشتر می‌شود قوس

پاس ارسالی باید بیشتر شود. در والیبال پیشرفته تفاوت بین تیم های خوب و عالی در تفاوت آنها در نحوه ی سازماندهی حملات برگشتی نهفته است.

موفقیت حمله برگشتی، علاوه بر کیفیت توپگیری و کیفیت پاس ارسالی در ارتباط کلامی و غیرکلامی بازیکنان نهفته است. ۴ وضعیت مختلف می تواند واقع شود، از سازماندهی بهینه ی حمله توسط پاسور، تا بازگرداندن ساده ی توپ به زمین حریف:

۱. اولین حالت، زمانی است که حریف نمی تواند حمله کند و توپ به صورت آزاد وارد زمین می شود، یا توپ گیری کاملاً موفقیت آمیز است، طوری که به پاسور اجازه می دهد که در بین مناطق ۲ و ۳ توپ را دریافت کند و مانند حالت دریافت سرویس، حمله را سازماندهی کند.

۲. دومین حالت، کمتر مطلوب است، توپ ارسالی طوری است که پاسور با فاصله زیاد از تور یا در وضعیتی نامتعادل توپ را دریافت می کند. در این وضعیت تنها امکان پذیر است که پاسور یک پاس بلند را برای بهترین مهاجم خود، یا مهاجمی که در بهترین وضعیت قرار دارد ارسال کند.

۳. حالت سوم زمانی واقع می شود که بازیکنی غیر از پاسور، پاس را برای مهاجم ارسال کند. در این مورد، معمولاً بهتر آن است که بازیکن توپ را برای مهاجمی که در سمت مخالف و در رو به رویش قرار دارد، ارسال نماید. در تیم های پیشرفته معمولاً زمانی که پاسور توپگیری می کند یا قادر به ارسال پاس نیست بیشترین وظیفه ارسال پاس بر عهده ی لیبرو می باشد و در غیاب لیبرو این وظیفه معمولاً بر عهده ی دریافت کننده- مهاجم خط عقب قرار دارد.

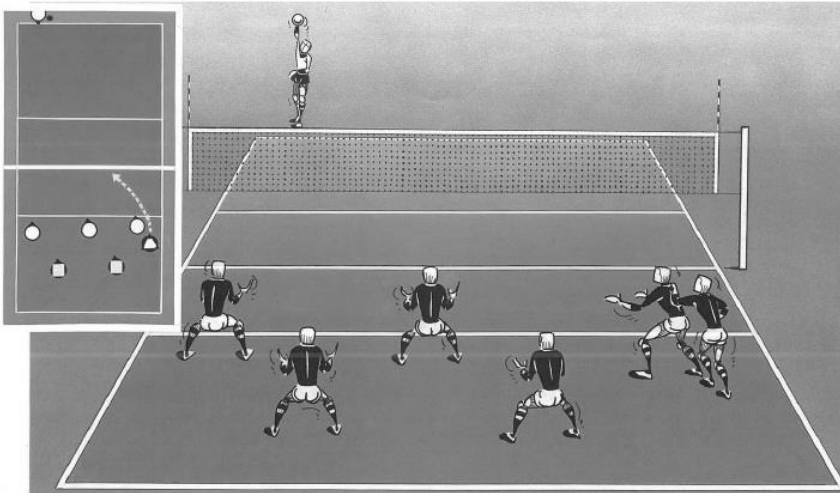
۴. حالت آخر زمانی است که حمله به زمین حریف غیر ممکن است (وضعیت توپ آزاد). بازیکن باید تلاش کند توپ را طوری وارد زمین حریف کند که آن ها نتوانند یک حمله ی اثر بخش را برنامه ریزی کنند(مثلاً توپ را به سمت پاسور حریف ارسال کند و یا به جلوی بهترین مهاجم حریف ارسال کند)، یا توپ را با ارتفاع زیاد وارد زمین حریف کنند تا هم تیمی هایش زمان کافی برای قرارگرفتن در موقعیت های دفاعی خود را داشته باشند.

ترکیب تیم

ترکیب تیم با دو عدد نشان داده می‌شود که یک عدد نشان دهنده‌ی تعداد پاسورهای داخل زمین و عدد دیگر نشان دهنده‌ی تعداد مهاجمان داخل زمین می‌باشد.

ابتدایی‌ترین سیستم بازی که معمولاً فقط در تمرین و در اولین تجربه‌ی بازی ۶ نفره بازیکنان پس از گذراندن دوره‌ی مینی والیبال و میدی والیبال مورد استفاده قرار می‌گیرد، سیستم ۶-۰ می‌باشد، یعنی در تیم هیچ پاسور تخصصی وجود ندارد و ۶ مهاجم در تیم قرار دارند که یا با سیستم باز بازی می‌کنند؛ یعنی با ۶ دریافت کننده و بدون بازیکن خاصی به عنوان پاسور؛ یا هر بازیکنی که در چرخش تیمی در منطقه‌ی ۳ (یا در منطقه‌ی ۲) قرار گرفت، در آن چرخش پاسور تیم خواهد بود. با پیشرفت بازیکنان، و به منظور آموزش نفوذ از منطقه‌ی عقب به سمت محل پاسوری و همینطور در اختیار داشتن دائمی ۳ مهاجم در روی تور، می‌توان با پیشرفت بازیکنان در سیستم ۶-۰، بازیکنی را که در منطقه‌ی ۱ قرار گرفت در آن چرخش پاسور تیم قرار داد.

سیستم بازی ۶-۰، با این روش که هر بازیکنی که در منطقه ۱ قرار گرفت در آن چرخش پاسور تیم باشد.



سیستم ابتدایی و تمرینی دیگر سیستم ۳-۳ می‌باشد که اولین مرحله‌ی سیستمی در تخصصی شدن بازیکنان می‌باشد. در این سیستم سه مهاجم تخصصی قرار دارند که پاسور تیم نخواهند بود، و سه بازیکن به صورت پاسور-مهاجم بازی می‌کنند؛ به این ترتیب که این سه بازیکن در ارنج تیم به صورت مثلثی (یا یک در میان) قرار می‌گیرند و هر کدام که در منطقه‌ی ۳ و یا ۲ قرار گرفت در این دو چرخش او پاسور تیم خواهد بود.

کاربردی ترین سیستم بازی در والیبال پایه سیستم ۴-۲ می باشد که در آن دو پاسور- دریافت کننده تخصصی قرار دارد که در ارنج تیمی در قطر هم قرار می گیرند، و هرکدام که بازیکن خط جلو بود پاسور تیم خواهد بود و هر کدام که بازیکن خط عقب بود دریافت کننده ی سرویس خواهد بود، و در زمان دفاع نیز اگر بازیکن خط جلو بودند بهتر است در منطقه ی ۲ دفاع روی تور را انجام دهند، و اگر بازیکن خط عقب بودند بهتر است در منطقه ی ۱ توپگیری کنند؛ اگر تیم با سیستم شش جلو بازی می کند، پاسور می تواند در زمان توپگیری در منطقه ی ۶ جاگیری کند.

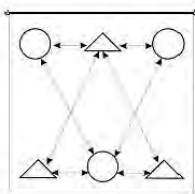
سیستم ۴-۲ همین طور اولین مرحله در تخصصی کردن مهاجمان و مدافعان روی تور تیم می باشد، به طوری که در این مرحله می توان دو بازیکن را به عنوان مدافع میانی (یا مهاجم میانی) قرار داد و دو بازیکن را به عنوان مهاجم کناری (و مدافع کناری). این سیستم اولین سیستم است که در آن بازیکنان پس از سرویس باید جابه جا شوند و در محل تخصصی خود در حمله یا دفاع شرکت کنند. اگر سیستم بازی ۴-۲ پیشرفته تر شود سیستم بازی ۶-۲ را می توان شکل داد. فرق سیستم ۶-۲ با ۴-۲ این است که در سیستم ۶-۲ هر پاسوری که در خط عقب قرار گرفت پاسور تیم خواهد بود و هر پاسوری که در خط جلو قرار گرفت دریافت کننده- مهاجم تیم خواهد بود. به این ترتیب همیشه سه مهاجم در خط جلو قرار خواهند گرفت، برخلاف سیستم ۴-۲ که همیشه ۲ مهاجم در خط جلو قرار دارند. مهم ترین نیاز این سیستم آن است که هر دو پاسور تیم دریافت کننده و مهاجم خوبی باشند.

پیشرفته ترین و تخصصی ترین سیستم بازی که تقریباً همه ی تیم ها در سطح متوسط و پیشرفته از آن استفاده می کنند، سیستم ۵-۱ می باشد. در این سیستم یک پاسور کاملاً تخصصی در تیم وجود دارد که در همه ی چرخش ها او پاسور تیم است. یک بازیکن در قطر پاسور قرار می گیرد که به او مهاجم پشت خط زن هم گفته می شود. دو دریافت کننده- مهاجم هم در قطر هم قرار می گیرند. دو مدافع میانی (یا مهاجم میانی یا سرعتی زن) هم در قطر هم قرار می گیرند که اغلب وقتی در خط عقب و پس از زدن سرویس و پایان یافتن رالی و انتقال سرویس به تیم مقابل، لیبرو جایگزین آنها می شود.

در سیستم ۵-۱ و در حالت دفاع: معمولاً پاسور و بازیکن قطر پاسور وقتی در منطقه ی جلو قرار دارند در منطقه ی ۲ دفاع روی تور را انجام می دهند و زمانی که در منطقه ی عقب قرار دارند در منطقه ی ۱ توپگیری می کنند؛ دریافت کننده- مهاجمان تیم نیز معمولاً وقتی در منطقه ی جلو

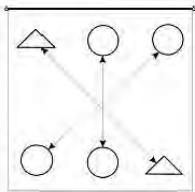
قرار دارند در منطقه‌ی ۴ دفاع روی تور را انجام می‌دهند و زمانی که در منطقه‌ی عقب قرار دارند در منطقه‌ی ۶ توپگیری می‌کنند؛ مدافعان میانی تیم نیز در منطقه‌ی ۳ دفاع روی تور انجام می‌دهند و زمانی که به خط عقب می‌روند و پس از زدن سرویس معمولاً در منطقه‌ی ۵ و در برخی از تیم‌ها در منطقه‌ی ۶ توپگیری می‌کنند، سپس بعد از انتقال سرویس به تیم مقابل، تقریباً همیشه لیبرو جایگزین مدافع میانی در منطقه‌ی عقب می‌شود و معمولاً در منطقه‌ی ۵ و گاهی در منطقه‌ی ۶ توپگیری می‌کند.

سیستم‌های پایه بازی و ترکیب تیم

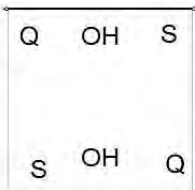


مهاجم: ○ پاسور: △
مدافع میانی Q:MB قطر پاسور D: دریافت کننده-مهاجم OH: پاسور S:

سیستم بازی ۳-۳، که در آن سه پاسور تیم به صورت مثلثی در ارنج تیم قرار می‌گیرند. این سیستم اولین مرحله در تخصصی شدن بازیکنان می‌باشد.



سیستم بازی ۴-۲ نوع ۱ که در آن دو پاسور تخصصی تیم در قطر هم قرار می‌گیرند و ۴ دریافت کننده-مهاجم نیز در تیم حضور دارند، در سیستم ۴-۲ هر پاسوری که در منطقه جلو بود پاسور تیم خواهد شد.



سیستم بازی ۴-۲ نوع ۲، که در این سیستم بازی دو پاسور تخصصی در قطر هم قرار دارند، دو دریافت کننده-مهاجم تخصصی در قطر هم و دو مهاجم سرعتی یا مدافع میانی تخصصی هم در قطر هم قرار دارند. سیستم بازی ۴-۲ نیز کاملاً مشابه ۴-۲ است با این تفاوت که در سیستم ۴-۲ هر پاسور که در منطقه عقب قرار دارد پاسور تیم می‌شود و هر پاسوری که در منطقه جلو قرار دارد دریافت کننده-مهاجم تیم خواهد بود.



سیستم بازی ۵-۱ که در آن یک پاسور تخصصی، دو مدافع میانی یا سرعتی زن تخصصی، دو دریافت کننده-مهاجم تخصصی و یک بازیکن قطر پاسور یا پشت‌خط زن حضور دارند. لیبرو نیز معمولاً جایگزین مدافعان میانی در خط عقب می‌شود.

نحوه‌ی انتخاب سیستم و استراتژی

در انتخاب سیستم و یا استراتژی بازی باید موارد زیر را مد نظر قرار داد:

۱. سطح تجربه، دانش و آگاهی مربی
۲. سطح توانایی تکنیکی، ذهنی و جسمانی بازیکنان
۳. زمان و امکانات در اختیار برای انجام تمرینات
۴. نقاط قوت و ضعف حریف یا حریفان
۵. اهداف کوتاه مدت و بلند مدت در پرورش بازیکنان و تیم

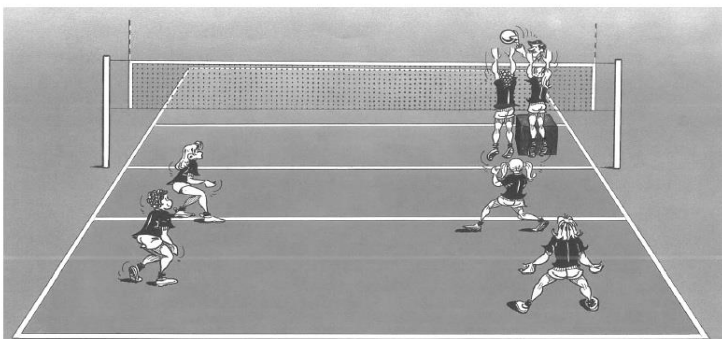
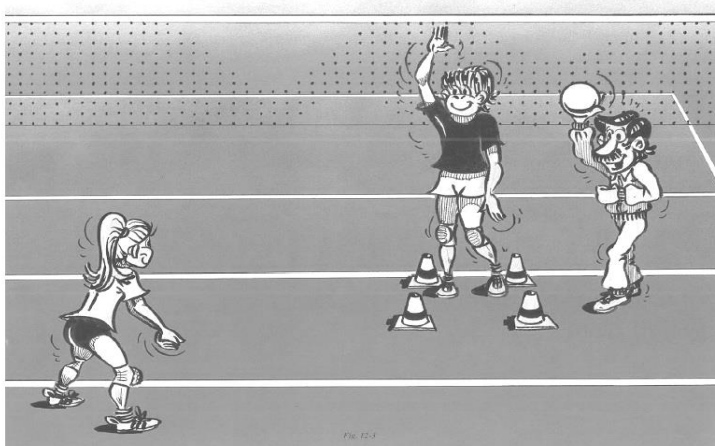
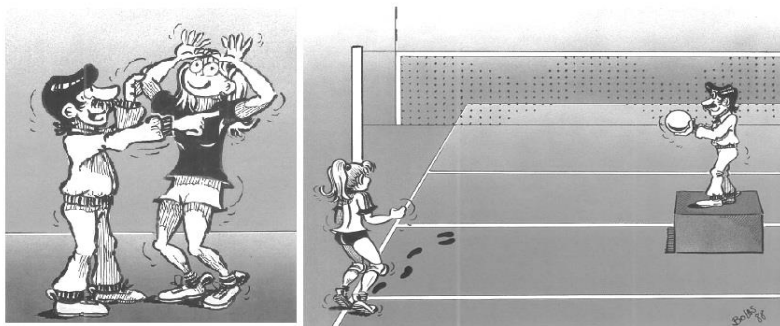
نحوه‌ی آموزش یک سیستم و استراتژی

۱. نمایش آن سیستم یا استراتژی (به صورت فیلم یا کشیدن روی تخته یا ...)
۲. اجرای آن در ساده‌ترین حالت ممکن به همراه توضیحات و اصلاحات مربی (توضیح و اصلاح جاگیری، وظایف، مسیر و نحوه‌ی حرکت بازیکنان و...)، و با انجام تمرینات مربی-محور (تمریناتی که کنترل پیچیدگی، سختی و شدت تمرین بر عهده مربی است).
۳. سخت‌تر کردن تدریجی تمرین
۴. اجرای تمرین به صورت بازیکن-محور
۵. اجرای سیستم و یا استراتژی در تمرینات شبیه بازی
۶. اجرای سیستم یا استراتژی در بازی‌های تمرینی
۷. اجرای سیستم یا استراتژی در بازی‌های دوستانه
۸. ارزیابی و اصلاح
۹. اجرای سیستم و یا استراتژی در بازی رسمی

در آموزش یک سیستم و استراتژی جدید و استفاده از آن در بازی نباید عجله کرد، بلکه باید مراحل آموزش را با حوصله و پیشرونده ادامه داد تا بازیکنان به هماهنگی و اعتماد به نفس لازم در اجرای آن دست یابند. فراموش نکنید که تمرینات باید از آسان به سخت (از نظر جسمانی)، از ساده به پیچیده (از نظر ذهنی و تصمیم‌گیری؛ از مربی-محور به بازیکن-محور) و از آهسته به سریع انجام شوند. مربی باید به جای دنبال کردن توپ در طول تمرینات، نحوه‌ی جاگیری،

جابه‌جایی و نحوه‌ی اجرای تکنیک توسط بازیکنان را زیر نظر بگیرد؛ داشتن چشمان تربیت یافته یک مهارت مربیگری است.

نقش مربی و چند نمونه از تمرینات مربی محور در آموزش مهارت‌ها و سیستم‌های پایه به بازیکنان



آشنایی با والیبال پیشرفته

مثلث والیبال پیشرفته (VHP)

۳ عنصر اصلی برای والیبال پیشرفته تشخیص داده شده است که برای دستیابی به سطوح بالای عملکرد واجب و ضروری هستند.

(Velocity and Variety of play)

۱- سرعت و تنوع در بازی

۲- ارتفاع بالای بازی و عملکرد در روی تور (Height of action above net)

۳- عالی و کامل بودن در تکنیک‌ها و مهارت‌ها (Perfection of skills)

این سه عنصر پیوند نزدیکی با هم دارند و مثلث والیبال پیشرفته را تشکیل می‌دهند. بدون بالا بودن سطح تیم در همه عناصر ذکر شده، نمی‌توان نتایج بالایی در رقابتهای بین‌المللی گرفت. ضعف در یکی از آنها باید با برتری زیاد در ۲ عنصر دیگر جبران شود.

اگر نقصی در یک عنصر (برای مثال در ارتفاع بازی و عملکرد در بالای تور) وجود دارد، باید با کار خیلی سخت و زیاد این کمبود را با عملکرد فوق‌العاده در یک یا هر دو عنصر دیگر جبران کرد.

۱- سرعت و تنوع در بازی

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

بهبود و پیشرفت در اجرای تکنیک‌ها و استراتژی‌ها دلیل اصلی توسعه سریع و تماشایی شدن والیبال نوین بین‌المللی در ۲۰ سال اخیر می‌باشد. تاکتیک‌ها و شکل‌های تهاجمی و تدافعی جدید که وابسته به توانایی‌های فردی بازیکنان یا حالت خاص بازی حریف می‌باشد بر اساس افزایش سرعت و غافلگیری حریف توسعه یافته است.

امروزه تمرکز بسیاری از مربیان بر روی افزایش سرعت توپ در سرویس و آبشار می‌باشد. زدن سرویس‌های پرشی با سرعت بالای 110 km/h در مردان و 90 km/h در زنان به امری عادی در

مسابقات قهرمانی جهان در ۲۰۱۴ تبدیل شده بود، هرچند سرویس‌هایی با سرعت 125 km/h نیز در این مسابقات زده شد. این موضوع بسیاری از روش‌های تمرینی در دریافت سرویس و توپگیری را متحول کرده است و استفاده از دستگاه‌های سرویس زن (با قابلیت تنظیم سرعت، مسیر ضربه و نحوه چرخش توپ) به امری رایج در بین تیم‌های سطح بالا تبدیل شده است. علاوه بر این به نظر می‌رسد همین افزایش سرعت سرویس باعث می‌شود تا سیستم‌های دریافت ۴ نفره در سال‌های آینده رواج بیشتری یابد، یعنی بازیکن قطر پاسور یا پشت خط زن نیز در بعضی چرخش‌ها؛ به ویژه زمانی که در منطقه ۴ و یا منطقه ۱ قرار دارد؛ در مواجهه با سرویس‌های پرشی قدرتمند حریف به صف دریافت کننده‌های سرویس بپیوندد؛ شیوه‌ای که تیم‌های ایتالیا و آمریکا در مسابقات جهانی ۲۰۱۴ استفاده می‌کردند، که این امر باعث شده تا بسیاری از مربیان تیم‌های پایه شیوه‌های تمرین بازیکنان این پست‌ها را به ویژه در تیم‌های نوجوانان و جوانان اصلاح کنند.

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

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

۲- ارتفاع بالای بازی و عملکرد در روی تور

ارتفاع بازی و عملکرد در بالای تور عامل تعیین کننده‌ی دیگری در پیروزی یا شکست تیم‌ها در والیبال پیشرفته می‌باشد. یک تیم نیاز دارد که در آبشار زدن و دفاع روی تور از حریف بالاتر و برتر باشد که عاملی حیاتی مخصوصاً در آبشار، دفاع روی تور و پاس دادن از ارتفاعی بالا می‌باشد. ارتفاع

بالای بازی در بالای تور نیازمند بازیکنانی قد بلند با دستانی کشیده، با توانایی خوب در پرش و تکنیک عالی در آبشار، دفاع روی تور و پاس دادن در بالاترین ارتفاع ممکن می‌باشد.

در ۴۰ سال اخیر میانگین قدی تیم‌ها افزایش پیدا کرده و نمودارها وجود رابطه بین قد تیم‌ها و رتبه آنها را نشان می‌دهد. نمودارها و جداول نشان می‌دهد که تیم‌های برتر هر دوره، بلندتر از میانگین قدی کل تیم‌های آن دوره از مسابقات بوده اند اما به ندرت بلند قامت ترین تیم رتبه نخست را به دست آورده است. این بدان معناست که: *بلند قدی بازیکنان لازم است اما کافی نیست.*

مثلاً از سال ۲۰۰۳ تا سال ۲۰۱۰ برزیل با میانگین قدی حدود ۱۹۵ سانتی‌متر توانسته با ارائه بازی سریع و متنوع، تکامل در تکنیک‌ها، استفاده از بازیکنان باتجربه و پویا و استفاده از تاکتیک‌های غافلگیر کننده در همه مسابقات جهانی و المپیک (به جز المپیک و لیگ جهانی ۲۰۰۸) قهرمان شود. البته همین تیم برزیل نیز پس از المپیک ۲۰۰۸ میانگین قدی تیم خود را با افزودن ۲ بازیکن بلندقد در پست‌های دریافت کننده و پشت خط زن افزایش داده است. اما شاید در والیبال پیشرفته‌ی امروز اهمیت بلندی قد بیش از هر زمان دیگر باشد؛ برای اولین بار در المپیک ۲۰۱۲ لندن تیم قهرمان، تیم روسیه، بلندقدترین تیم مسابقات نیز بود که این قهرمانی را در لیگ جهانی ۲۰۱۳ نیز تکرار کرد. البته تیم برزیل با افزودن دو بازیکن بلند قد در پست دریافت کننده، قهرمانی مسابقات جام قهرمانان قاره‌های سال ۲۰۱۳ را از آن خود کرد. با این حال به نظر می‌آید روند افزایش میانگین قدی تیم‌ها از این پس روند کندتری به خود بگیرد. ضمن اینکه فرانسه نیز با میانگین قدی ۱۹۷ سانتی متر ولی با تنوع در بازی، سرعت و مهارت بالا و کار تیمی توانست در سال ۲۰۱۵ هم قهرمان لیگ جهانی و هم قهرمان مسابقات قهرمانی اروپا شود. شاید بتوان تیم لهستان قهرمان مسابقات قهرمانی جهان ۲۰۱۴ و همینطور تیم امریکای قهرمان جام جهانی ۲۰۱۵ را جزو تیم‌هایی قلمداد نمود که همه‌ی ویژگی‌های والیبال پیشرفته را داشتند و علاوه بر در اختیار داشتن بازیکنانی با قد و اندام مناسب و پرش عالی، از سرعت، تنوع و مهارت تکنیکی بالایی هم در بازی والیبال برخوردار بودند. ضمن اینکه نباید فراموش کرد شرایط قدی بازیکنان پست‌های مختلف با هم متفاوت است؛ مثلاً مدافعان میانی حتماً باید قدی حداقل حدود ۲ متر داشته باشند، در حالیکه این میزان برای پاسورها شاید حداقل حدود ۱۹۰ سانتی‌متر باشد.

۳- عالی و کامل بودن در تکنیک

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

تیم‌های برتر دنیا با درصد بالای حملات منجر به امتیاز، دفاع‌های روی تور منجر به امتیاز مستقیم، امتیاز مستقیم سرویس، و ارسال‌های اول دقیق، توپگیری اثر بخش و ارسال پاس‌های عالی، از دیگر تیم‌ها قابل تشخیص هستند. به معنی دیگر، درصد خطا بسیار پایین است، مخصوصاً در ارسال اول، پاس دادن و آبشار. با اینکه تیم‌ها از سرویس‌های ریسکی و قدرتمند استفاده می‌کنند اما هرگز اجازه نمی‌دهند که درصد خطای آنها در زدن سرویس از حد معینی بالاتر برود. آمارها نشان می‌دهند که بالا بودن درصد عملکرد عالی به درصد خطا، عاملی تعیین کننده در قهرمانی تیم برتر بوده است. تیم‌های قهرمان معمولاً عملکرد مثبت بالاتر و خطای کمتری (یعنی اثربخشی بیشتر) از میانگین ۳ تیم برتر آن دوره از مسابقات داشته‌اند.

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

عالی بودن در مهارت‌ها شامل مهارت‌های ذهنی و روانی نیز می‌شود، مهارت‌هایی که به بازیکن کمک می‌کنند تا اوج عملکرد خود را به نمایش بگذارد. مهم‌ترین مهارت‌های ذهنی که بازیکنان والیبال به آن نیاز دارند: تمرکز و استقامت در تمرکز، اعتماد به نفس، جنگندگی، حفظ آرامش،

روحیه کار تیمی و تفکر مثبت می‌باشد. با بهره‌گیری از توانایی‌های بازیکنان نخبه (ستاره‌ها) می‌توان در بسیاری از مسابقات پیروز شد، اما برای قهرمانی حتماً نیاز به کار تیمی می‌باشد.

در والیبال پیشرفته تقریباً همه‌ی تیم‌ها از سیستم بازی ۱-۵ استفاده می‌کنند و بازیکن قطر پاسور نیز توانایی بالایی در حمله از پشت خط سه متر دارد. دریافت کننده-مهاجمان تیم نیز توانایی بالایی در انجام حملات سریع از کنار آنتن و همینطور حمله از پشت خط سه متر و از منطقه‌ی ۶ (حمله‌ی پایپ) دارند. تقریباً تمام تیم‌ها از سیستم دریافت سرویس سه نفره استفاده می‌کنند، ولی زمانی که سرویس حریف قدرتمند ارزیابی شود، بازیکن قطر پاسور نیز به جمع دریافت کننده‌ها اضافه شده و از سیستم دریافت سرویس چهار نفره استفاده می‌شود. همینطور زمانی که سرویس حریف آسان ارزیابی شود یک نفر از دریافت کننده‌ها (معمولاً دریافت کننده منطقه‌ی جلو یا دریافت کننده‌ای که مهاجم بسیار قدرتمندی است) از جمع دریافت کننده‌های تیم کم شده و از روش دریافت سرویس ۲ نفره استفاده می‌شود.

در سیستم‌های دفاعی همه‌ی تیم‌ها از سیستم شش عقب و در مواقعی از سیستم شش بیرون استفاده می‌کنند و تا جای ممکن از تعداد نفرات بیشتری در تشکیل دفاع روی تور بهره می‌برند، بنابراین در بسیاری از مواقع از سیستم دفاعی با دو یا سه دفاع روی تور استفاده می‌شود.

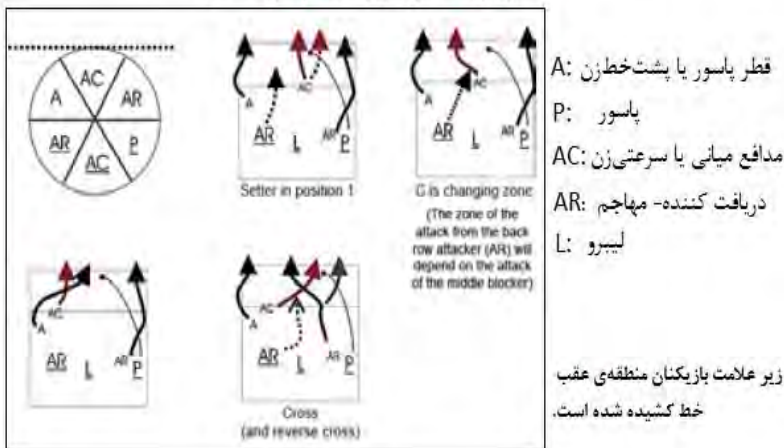
هم در دفاع و هم در حمله هدف مربیان استفاده‌ی بیشینه از نقاط قوت تیم خودی و نقاط ضعف حریف می‌باشد. که در این بین مفهوم چرخش نقش مهمی ایفا می‌کند، چراکه هر تیم در حقیقت ۶ تیم خواهد بود؛ زیرا شکل حمله و دفاع در چرخش‌های مختلف با توجه به تغییر بازیکنان در مناطق مختلف زمین متفاوت خواهد بود، بنابراین مربی باید به هر ۶ چرخش توجه داشته باشد و در زمان برنامه‌ریزی تمرینات و مسابقه و همینطور ارزیابی تیم، عملکرد تیم را در چرخش‌های مختلف به طور جداگانه بررسی کند.

یک موضوع مهم این است که در والیبال پیشرفته حدود ۲۵٪ امتیازات از خطای حریف به دست می‌آید، و تقریباً ۵۰٪ امتیازات تیم از مجموعه‌ی اول یا حمله پس از دریافت سرویس (side-out) حاصل می‌شود، که این امتیازات باعث ثبات و پایداری تیم شده و از شکست خوردن تیم جلوگیری می‌کند، بنابراین بسیار مهم است که حداقل ۶۰٪ تا ۷۰٪ تمرینات تیم به این امر اختصاص یابد (دریافت سرویس، ارسال پاس، حمله و پوشش مهاجم) به ویژه به حالتی که دریافت اول خوب نیست. همینطور حدود ۲۵٪ امتیازات تیم از مجموعه‌ی دوم به دست می‌آید

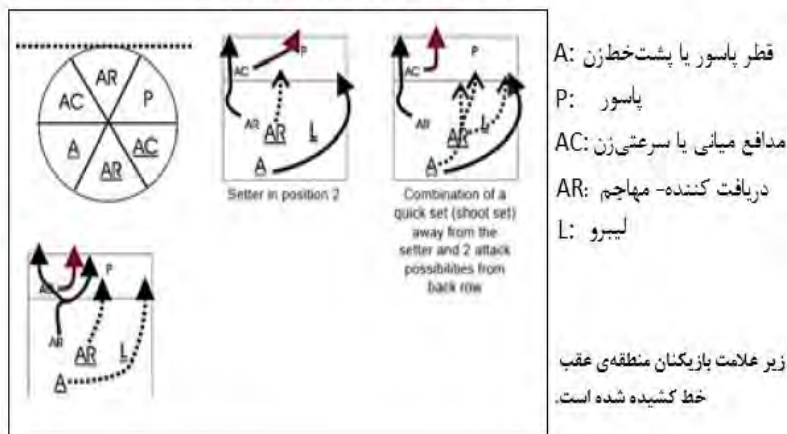
(break points)، که این امتیازات باعث برنده شدن تیم خواهند شد، بنابراین منطقی است که ۳۰٪ تا ۴۰٪ تمرینات تیم به این موضوع اختصاص یابد (سرویس، دفاع روی تور، توپگیری، پاس برگشتی، حمله برگشتی و پوشش مهاجم).

روش‌های عمومی و پایه‌ی دریافت سرویس و حمله از دریافت سرویس در والیبال پیشرفته و در هر شش چرخش تیم در شکل‌های صفحات بعد نشان داده شده است؛ ارائه شده توسط فیلیپ بلین، رئیس فرانسوی کمیته مربیان **FIVB**. (حروف مخفف لاتین مربوط به زبان فرانسوی می‌باشد).

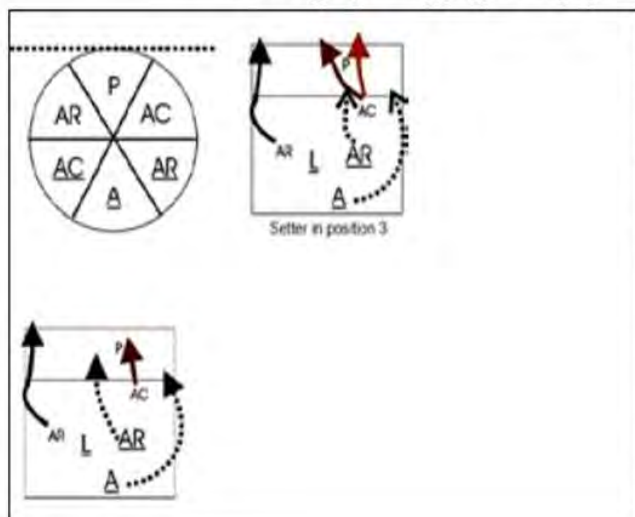
شکل دریافت سرویس و حمله: پاسور منطقه ۱



شکل دریافت سرویس و حمله: پاسور منطقه ۲



شکل دریافت سرویس و حمله: پاسور منطقه ۳



قطر پاسور یا پشت خطزن A:

P: پاسور

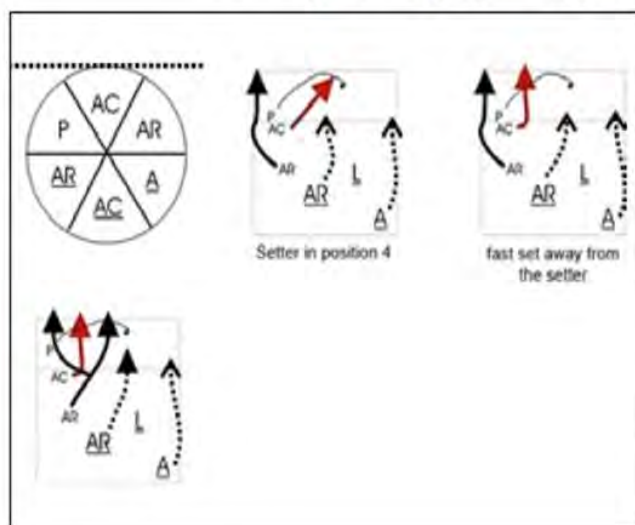
AC: مدافع میانی یا سرعتی زن

AR: دریافت کننده- مهاجم

L: لیبرو

زیر علامت بازیکنان منطقه‌ی عقب
خط کشیده شده است.

شکل دریافت سرویس و حمله: پاسور منطقه ۴



قطر پاسور یا پشت خطزن A:

P: پاسور

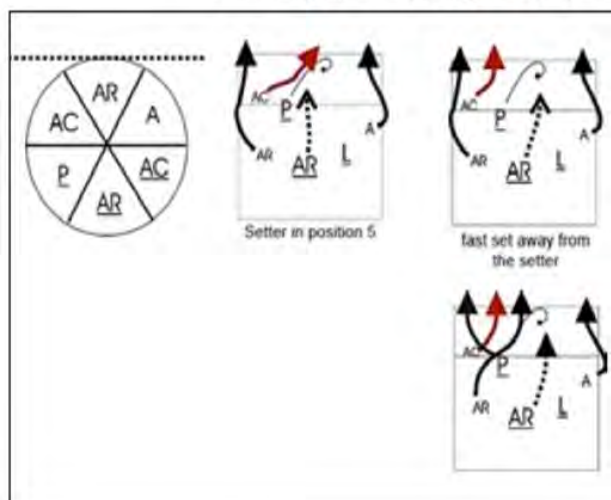
AC: مدافع میانی یا سرعتی زن

AR: دریافت کننده- مهاجم

L: لیبرو

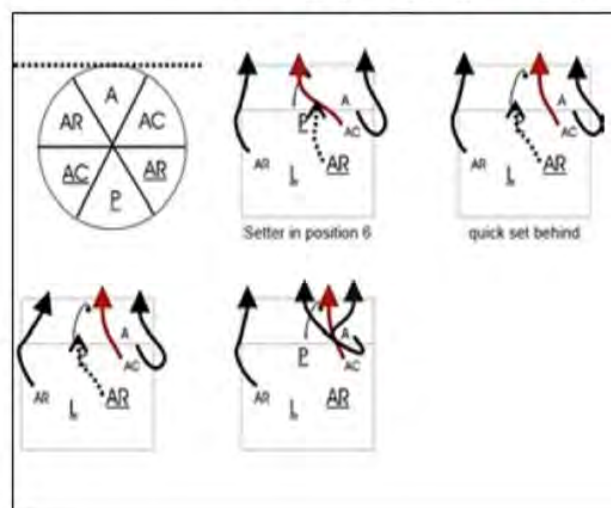
زیر علامت بازیکنان منطقه‌ی عقب
خط کشیده شده است.

شکل دریافت سرویس و حمله: پاسور منطقه ۵



A: قطر پاسور یا پشت خط‌زن
P: پاسور
AC: مدافع میانی یا سرعتی‌زن
AR: دریافت کننده- مهاجم
L: لیبرو

شکل دریافت سرویس و حمله: پاسور منطقه ۶



A: قطر پاسور یا پشت خط‌زن
P: پاسور
AC: مدافع میانی یا سرعتی‌زن
AR: دریافت کننده- مهاجم
L: لیبرو

- 1) FIVB-MINI VOLLEYBALL- HANDBOOK, 2008
- 2) COACHES MANUAL,FIVB,2011
- 3) Long Term Athlete Development, FIVB,2012
- 4) VOLLEYBALL IMPACT,USA VOLLEYBALL,2013
- 5) COACHING VOLLEYBALL Technical and Tactical Skills,
HUMAN KINETICS, Cecile Reynaud,2011
- 6) VOLLEYBALL-A HANDBOOK FOR COACHES AND
PLAYERS, MAYER and MAYER, Athanasios
Papageorgiou;Willy Spitzley,2002
- 7) MINI VOLLEY, CANADA VOLLEYBALL,2004
- 8) COACHING Volleyball SUCCESSFULLY, HUMAN
KINETICS, Sally Kus,2004
- 9) Coaches Manual Level 2, Canada Volleyball, 1994
- 10) Mental Fitness, Canada Sport for Life, 2014