

به نام آنکه جان را فکرت آموخت

انستیتو رهبری و مربیگری دانشسرای والیبال

آموزش با روش میکرو کوچینگ

ویژگی های منحصر به فرد والیبال

جواد مهرگان

www.volleyedu.com



Institute of Coaching and Leadership

www.volleyedu.com



ویژگی های منحصر به فرد والیبال

▶ والیبال ورزش ضربه زدن به توپ است؛ نه گرفتن و حمل کردن توپ (در حالیکه بسیاری از ورزش ها همچون بسکتبال، هندبال و ... اینگونه نیستند).

۱- داشتن حالت آماده (هم ذهنی و هم جسمی)

۲- قدرت بالای بازیخوانی، تصمیم گیری و اجرا

ویژگی های منحصر به فرد والیبال

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

۴- چالاکی و سرعت عکس العمل دیداری بالا

۵- ارتباط کلامی و غیر کلامی قوی بین بازیکنان و سرعت عکس

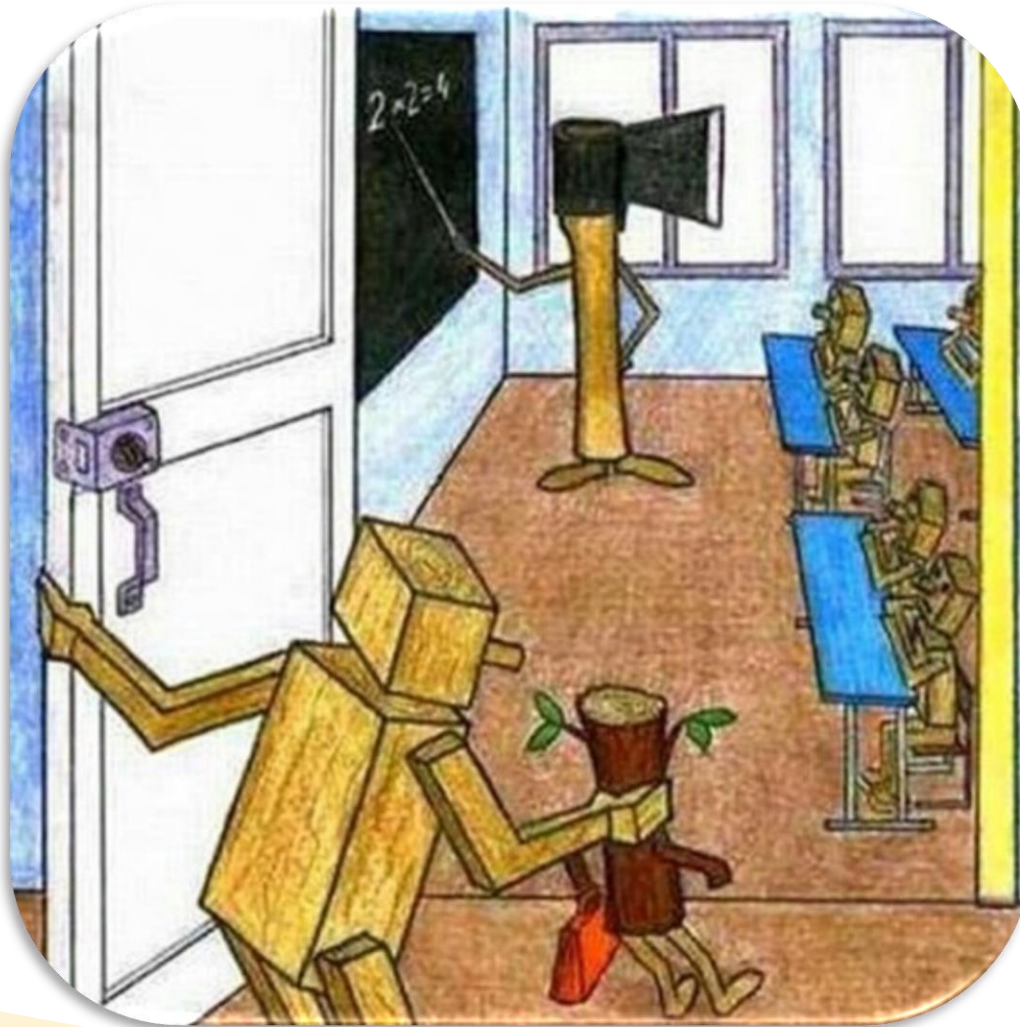
العمل شنیداری بالا

۶- جابه جایی و ارتباط بین تماس های تیم با توپ

ویژگی های منحصر به فرد والیبال

تکنیک در والیبال یعنی درک شرایط بازی (بازیخوانی)، تصمیم گیری سریع و اجرای درست.

بازیکن خوش فکر، تحلیل گر و با تکنیک پرورش دهیم.



ویژگی های منحصر به فرد والیبال

والیبال ورزش ضربه زدن به توپ است.

هیچ بازیکنی نمی تواند دو بار متوالی به توپ ضربه بزند.

هر تیم حداکثر می تواند ۳ تماس با توپ داشته باشد.

پیش بینی
تصمیم گیری سریع
ارتباط بین بازیکنان
کنترل توپ
کار تیمی

ویژگی های منحصر به فرد والیبال

والیبال ورزش ضربه زدن به توپ است.



یادگیری والیبال زمانبر است.



وقفه های زیادی در تمرینات نوآموزان به وجود می آید.



بازی والیبال تأثیر زیادی در آماده سازی جسمانی نوآموزان نمی گذارد.



روند یادگیری تکنیک ها و مهارت ها کند می شود.



نیاز به انجام بازی های آماده سازی شبیه به والیبال وجود دارد. تا جسم بازیکنان آماده شود.



Mehrgan Institute

Coaching and Leadership

مینی والیبال

بازی والیبال در زمینی با ابعاد کوچکتر، تور کوتاه‌تر و تعداد نفرات کمتر.
اهداف:

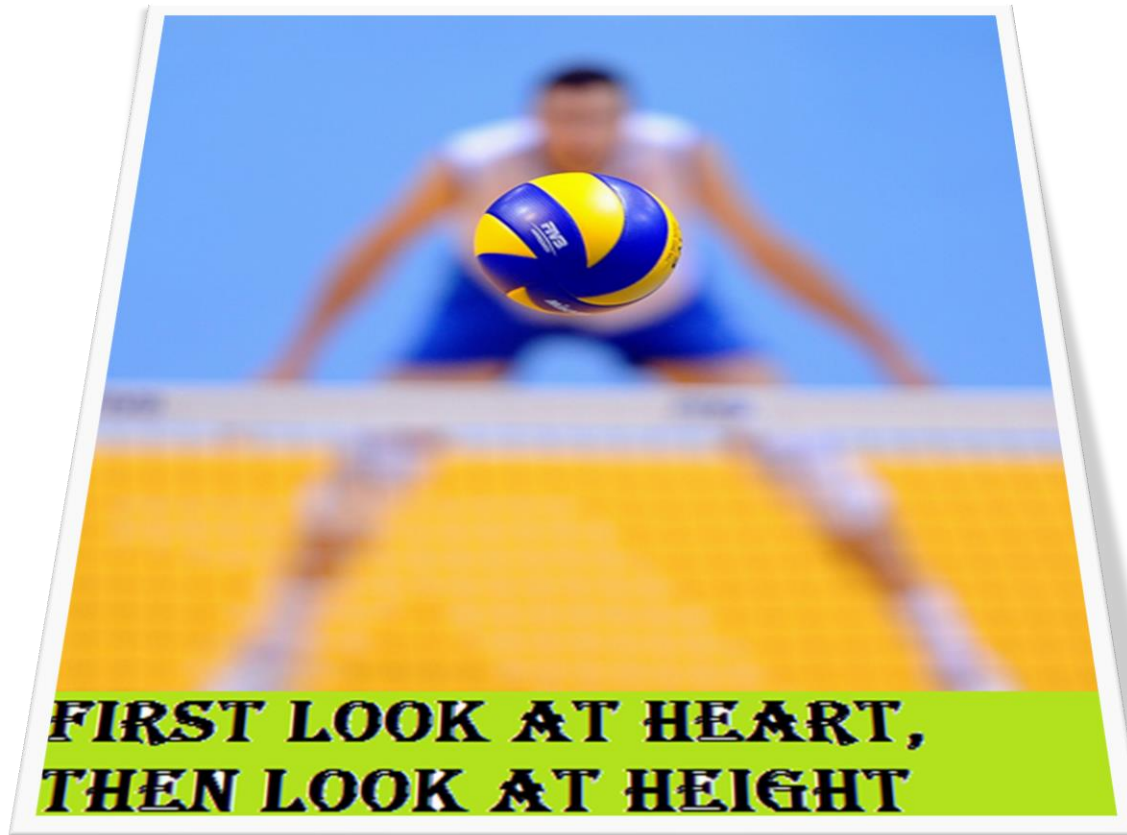
🌀 درک مفاهیم پایه بازی والیبال (بازی ۳ ضرب، چرخش، همکاری و...)

🏐 پیش بینی مسیر حرکت توپ و تصمیم گیری و جابه‌جایی درست

🔔 افزایش تماس‌های بازیکنان با توپ و اجرای همه مهارت‌های پایه

😊 لذت بردن از بازی و احساس موفقیت

ابتدا به قلب بازیکن بِنِگر سپس به قد او.



ویژگی های منحصر به فرد والیبال

VISUAL TRACKING

▶ ردگیری مسیر حرکت توپ، جابه جایی مناسب و تنظیم بدن، تماس با توپ و اجرای تکنیک

در دریافت سرویس، آبشار (ضربه از بالاترین ارتفاع، دفاع روی تور) ردگیری مسیر پاس، مسیر حرکت مهاجم، حرکت برای ارسال پاس و

▶ ارسال با ساعد و دریافت سرویس تکنیکی منحصر به والیبال می باشد که نیازمند ردگیری دیداری بسیار بالا می باشد.

ویژگی های منحصر به فرد والیبال

▶ در تمرینات باید به **افزایش تدریجی فاصله ها** در تمرینات دریافت توپ، ارسال پاس برای مهاجم و ... توجه ویژه بشود.

▶ **چشم بازیکنان باید تربیت شود:**

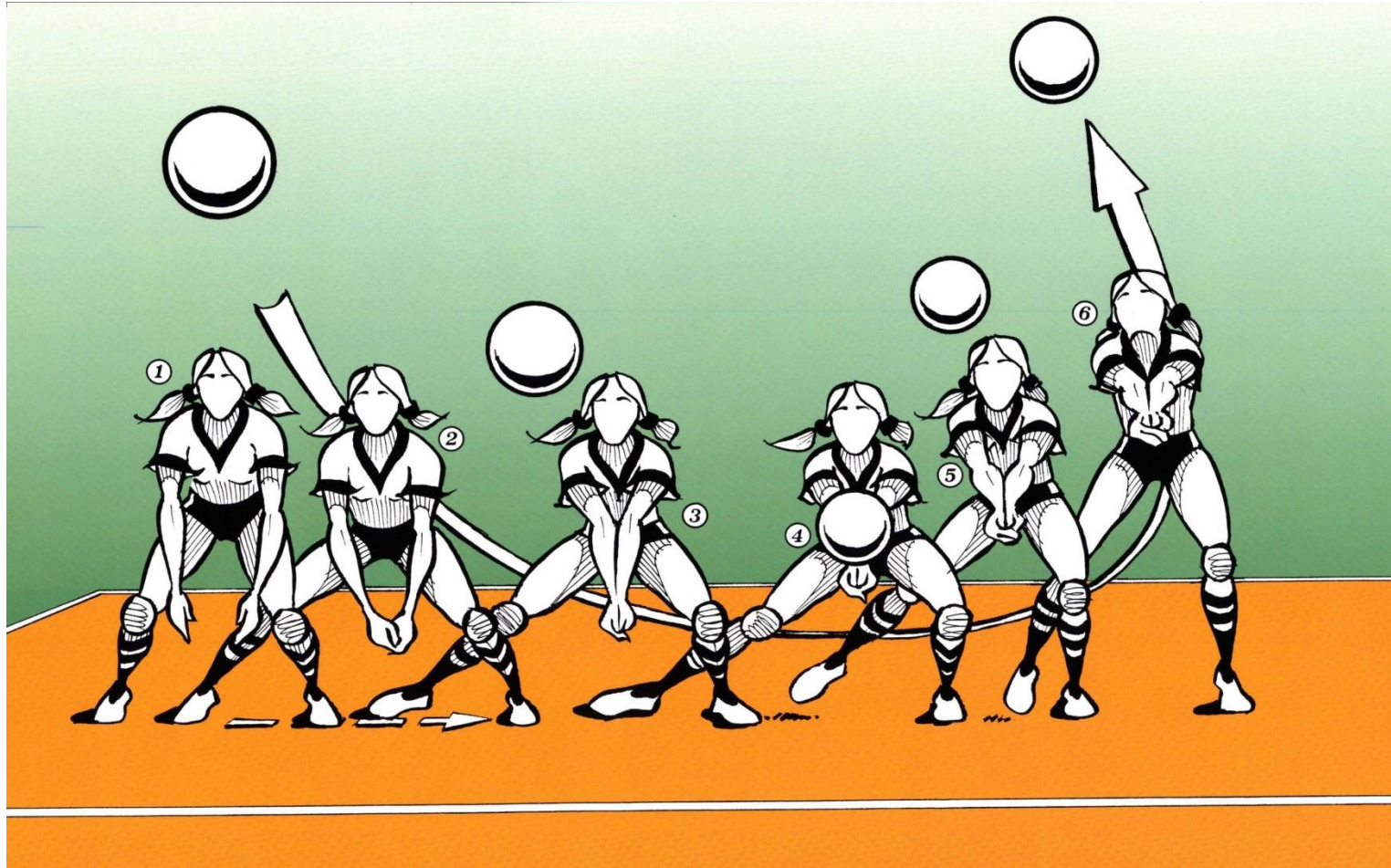
✓ در ردگیری توپ

✓ در دید کانونی و دید محیطی

✓ در دیدن و تحلیل کردن بر مبنای مسیر حرکت توپ، عملکرد هم تیمی و

عملکرد بازیکن حریف

ویژگی های منحصر به فرد والیبال



ویژگی های منحصر به فرد والیبال

▶ در قوانین والیبال چرخش بازیکنان الزامی است (در حالیکه تقریباً هیچ ورزش تیمی اینگونه نیست)

۱- تربیت بازیکن همه کاره تا قبل از ۱۶ سالگی

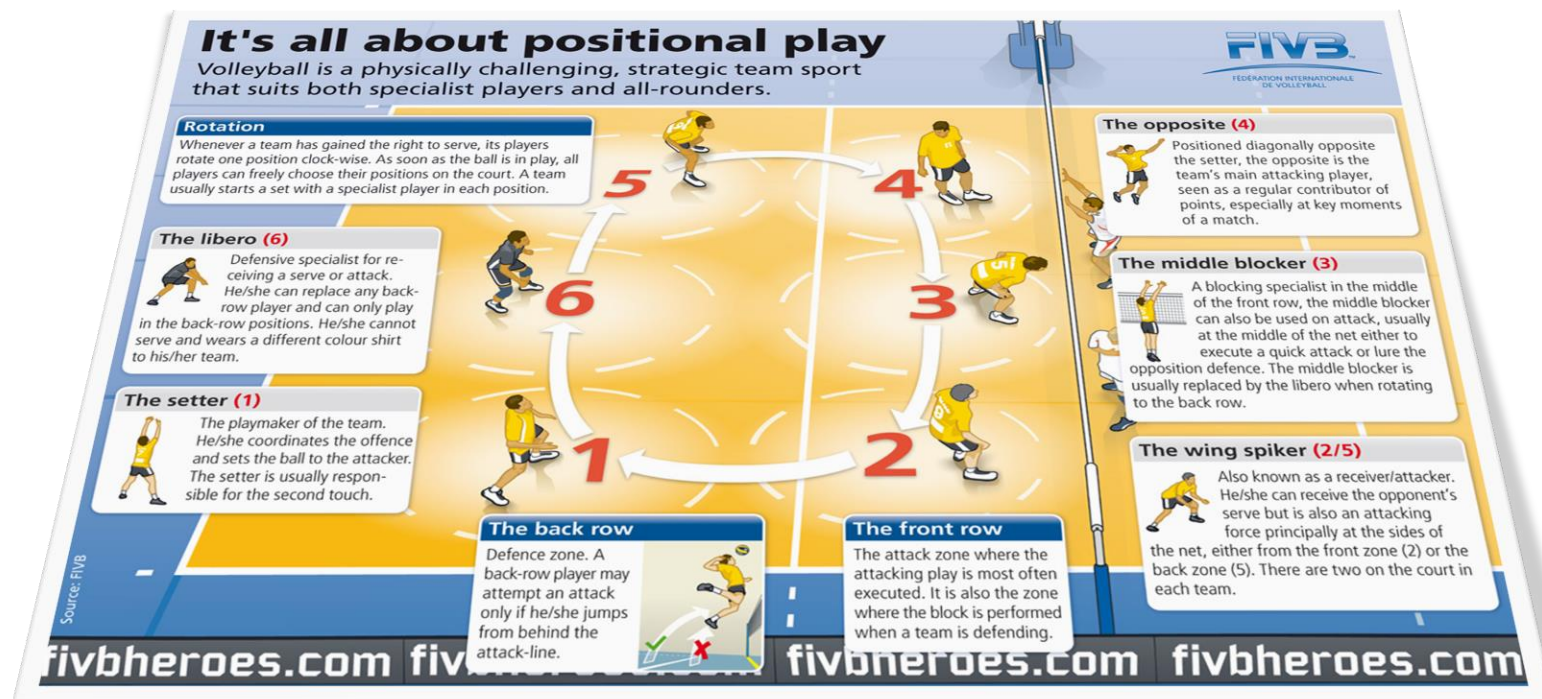
۲- افزایش انعطاف پذیری ذهنی و تاکتیکی بازیکنان

۳- تخصصی کردن بازیکنان پس از ۱۶ سالگی

۴- هر تیم در حقیقت از ۶ تیم درست شده است. که مفهومی بسیار

مهم در طراحی تمرین و ارزیابی عملکرد تیم می باشد.

ویژگی های منحصر به فرد والیبال



ویژگی های منحصر به فرد والیبال

▶ در والیبال انجام هر خطا، برای حریف امتیاز در پی دارد.

۱- کنترل توپ

۲- کنترل جابه جایی ها؛ به منظور عدم عبور از خط میانی، خط ۳ متر، تماس با تور و ... (تمرینات چابکی، پرش و ...)

۳- مدیریت ریسک با توجه به شرایط بازی

۴- تمرینات حتماً امتیازی باشند.

سکاولویت کیفیت بر کمیت در تمرینات

ویژگی های منحصر به فرد والیبال

- ▶ والیبال ورزش کیفیت است.
- ▶ در تمام تمرینات باید بر عملکرد باکیفیت بازیکنان تمرکز شود.
- ▶ کیفیت نیازمند تمرکز، انرژی و انگیزه است.
- ▶ تمرینات باید امتیازی، رقابتی و شبیه بازی باشند.

ویژگی های منحصر به فرد والیبال

► والیبال ورزشی بی نهایت تیمی است.

۱- تمرکز هر بازیکن روی بهتر کردن شرایط هر توپ با ۱۰۰٪ توان

۲- بهبود مهارت های روابط اجتماعی و درک کار تیمی

۳- بهبود مهارت های احساسی و عاطفی

☞ به مفهوم کار تیمی در همه تمرینات توجه شود.

ویژگی های منحصر به فرد والیبال

یکی برای همه، همه برای یکی.



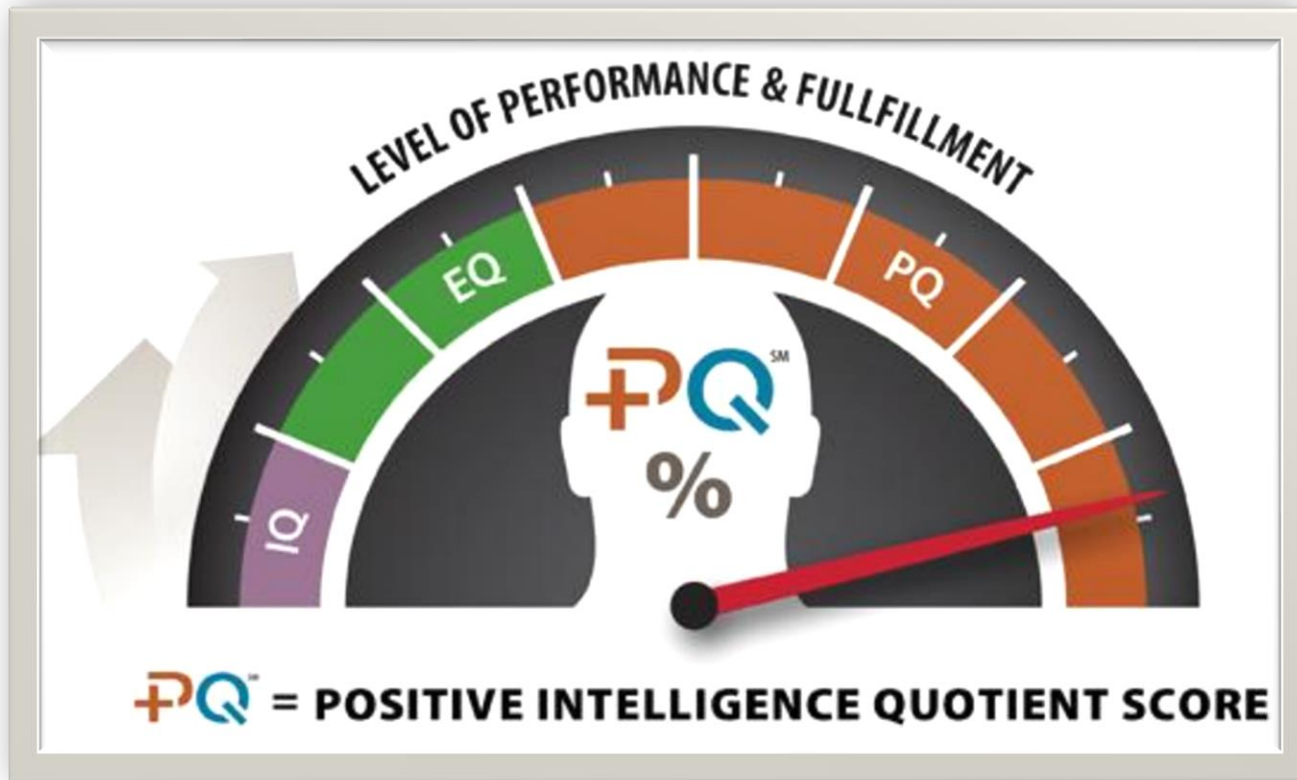
ویژگی های منحصر به فرد والیبال

یادگیری اجتماعی و عاطفی:

- ☐ آگاهی بیشتر از خود (خودآگاهی)
- ☐ مدیریت افکار، احساسات و رفتارهای خود
- ☐ آگاهی بیشتر اجتماعی
- ☐ مهارت های ایجاد ارتباط با دیگران
- ☐ تصمیم گیری های مسولانه



- ❑ یادگیری، پیشرفت فردی و هوش تصمیم گیری: IQ
- ❑ آگاهی و مدیریت احساسی، ارتباطی و کار تیمی: EQ
- ❑ با نشاط، مصمم، امیدوار و خیرخواه: SQ



ویژگی های منحصر به فرد والیبال

▶ تور از بیشتر برخوردهای فیزیکی و مستقیم نفر به نفر جلوگیری می کند.

تور اولین مانع بازیکنان برای عبور دادن توپ می باشد.

رفتار بازیکنان در حالت ناامیدی و ستیزه جویی بسیار متفاوت از دیگر رشته های ورزشی است.

✓ **کادر همه تمرینات والیبال باید از تور استفاده شود.**

ویژگی های منحصر به فرد والیبال

▶ حرکات و جابه جایی های والیبال خیلی کم در زندگی روزمره انجام می شوند. (جابه جایی به پهلو، عقب، پرش، ارسال با ساعد، ضربه به توپ و ...).

▶ بازی والیبال محدودیت زمانی ندارد.

▶ بازی والیبال بسیار بازیکن محور است و در طول مسابقه بازیکن ها بسیار تاثیرگذار هستند.

والیبال ورزش هماهنگی

- I. هماهنگی در درون عضلات (**قدرت**)
- II. هماهنگی بین عضلات (**سرعت**، **تکنیک**، **تعادل**، **چابکی**)
- III. هماهنگی بین ذهن، روان و جسم (**انگیزه**، **تمرکز**، **اعتماد به نفس**)
- IV. هماهنگی بین بازیکنان (کار تیمی، **تاکتیک**، ارتباط **مثبت**، **اعتماد** و **باور** به یکدیگر)
- V. هماهنگی بین کادر فنی و بازیکنان (**رهبری**، **انعطاف تاکتیکی**)



Institute Of Coaching & Leadership

هرم آماده سازی بازیکنان و تیم برای اوج عملکرد



هم تیمی سطح بالا

مربی آگاه و خردمند

عوامل بیرونی در موفقیت بازیکن

عوامل محیطی دیگر مانند:
خانواده، جامعه، گروه همسالان،
دوری از مصدومیت و ...

حریف سطح بالا
(حضور در لیگ و
مسابقات سطح بالا)

علاقه و پشتکار

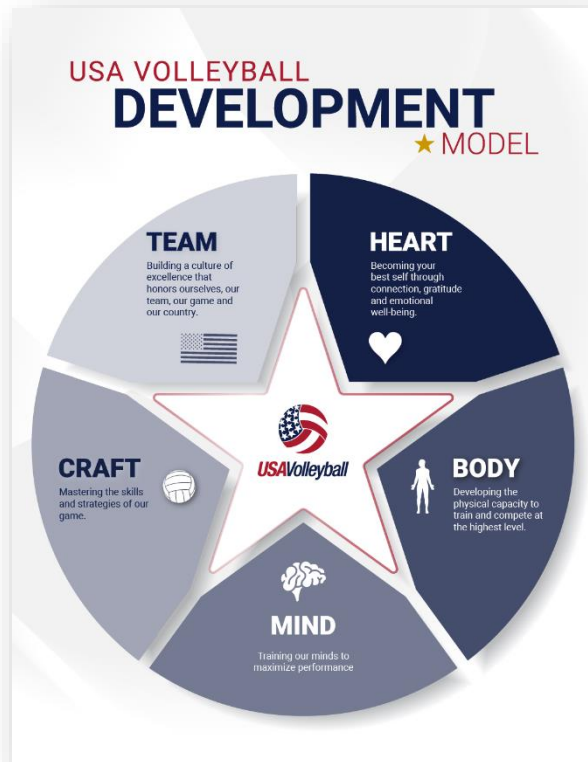
قد و اندام مناسب

عوامل فردی در موفقیت بازیکن

آمادگی حرکتی

سرعت یادگیری





دانشسرای والیبال
VolleyEdu.com



دانش مربیگری

قلب (HEART): قدردانی، آرامش درونی و مهربانی (روانشناسی)
 ذهن (MIND): الگوهای فکری، اراده و نگرش رشد (مدیریت افکار و رفتارها)
 جسم (BODY): دانش بالا در آماده‌سازی جسمانی و پیشگیری از آسیب
 مهارت (CRAFT): دانش بالا از تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها (برنامه‌ریزی تمرین)
 تیم (TEAM): سازماندهی، ایجاد نظم و فرهنگ عالی بودن (جامعه‌شناسی)

مربیگری تاثیرگذار

- I. دانش بالای تکنیکی و تاکتیکی، روانشناسی، آمادگی جسمانی، ساخت فرهنگ عالی بودن و کار تیمی؛ بهبود مستمر این دانش
- II. نگرش و طرز تفکر سازنده برای ایجاد رشد و پیشرفت مستمر، آرامش درونی و سرسختی ذهنی؛ بهبود مستمر این نگرش
- III. مهارت بالا در ایجاد عملکرد بهتر در هر کدام از بازیکنان و در تیم، با بهره گیری از دانش و نگرش پویا و روبه رشد خود؛ بهبود مستمر این مهارت ها



طراحی تمرین حساب شده

بازیکنان باید روی شعله تمرینی
با اندازه و دمای مناسب و در مدت مناسب قرار گیرند
تا رشد کنند، پرورش یابند و به اوج خود برسند،
هیچ میانبری وجود ندارد.



طراحی تمرین حساب شده

هیچ میانبر و جادوگری وجود ندارد.

بازیکنان باید روی شعله تمرینی
با اندازه و دمای مناسب و در مدت مناسب قرار گیرند
تا رشد کنند، پرورش یابند و به اوج خود برسند،
هیچ میانبری وجود ندارد.



می توانی قهرمان باشی،
بدون اینکه حتی یک جام قهرمانی
به دست آورده باشی!



نگرش رشد



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



برنامه ریزی تمرینات

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

طراحی تمرین

برگه‌ی طراحی تمرین

نام تمرین:

هدف تمرین:

تجهیزات مورد نیاز:

شرح تمرین:

معیار موفقیت:

تغییرات:

نکات مربیگری و آموزشی:

www.volleyedu.com



Institute of Coaching and Leadership



Institute of Coaching and Leadership