

به نام خداوند بخشنده مهربان

کتاب جامع مریگری والیبال

(انجمن مریبان والیبال امریکا)

بسیل رینود
(ویراستار)

مترجمان:
سعید نظری
مرتضی شیری
وحید نظری

ویراستار علمی متن فارسی:
دکتر خسرو ابراهیم

عنوان و نام پدیدآور : کتاب جامع مربیگری والیبال / انجمن مربیگری والیبال آمریکا؛ ویراستار سسیل ریئود؛ مترجمان سعید نظری، مرتضی شیاری، وحید نظری؛ ویراستار متن فارسی خسرو ابراهیم.

مشخصات نشر : تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۳۲۰ ص:، مصور، جدول.

شابک : ISBN 978-600-8500-21-6

وضعیت فهرست نویسی : فیبا.

یادداشت : The volleyball coaching bible. Vol.2, 2015

موضوع : والیبال -- مربیگری Volleyball--Coaching

موضوع : والیبال -- تعلیم Volleyball--Training

شناسه افزوده : ریئود، سسیلین، ۱۹۵۳ - م.، ویراستار Reynaud, Cecile, 1953

شناسه افزوده : نظری، سعید، (مترجم)، ۱۳۶۳ -

شناسه افزوده : شیاری، مرتضی، ۱۳۶۲ - مترجم

شناسه افزوده : نظری، وحید، ۱۳۶۳ - مترجم

شناسه افزوده : انجمن مربیان والیبال آمریکا American Volleyball Coaches Association

رده بندی کنگره : ۱۳۹۸ GV۱۰۱۵/۵

رده بندی دیویی : ۷۹۶/۳۳۵

شماره کتابشناسی ملی : ۵۷۶۹۵۴۵



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیر طوسی، خیابان شهید محمدعلی مقدم،
پلاک ۷۹ طبقه دوم • تلفن ۴-۷۷۵۲۵۶۸۲ • فاکس ۷۷۶۳۲۷۰۹
• وبگاه www.elmoharekat.com • ایمیل elm.va.harekat@gmail.com

کتاب جامع مربیگری والیبال

سیسیل ریئود (ویراستار)

مترجمان: سعید نظری، مرتضی شیاری، وحید نظری

ویراستار علمی متن فارسی: دکتر خسرو ابراهیم

حروف نگار و صفحه آرا: رنیا شاوردیان

طراح جلد: محمدرضا مسعودی

نشر علم و حرکت

چاپ اول، ۱۳۹۸، تعداد ۳۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۰-۲۱-۶ ISBN: 978-600-8500-21-6

فهرست مطالب

بخش اول اولویت‌های مربیگری ۵

۷.	فصل ۱ اشتراک شور و اشتیاق
۱۹	فصل ۲ تعریف انتظارات
۳۱	فصل ۳ توسعه فرهنگ تیمی مثبت
۴۹	فصل ۴ نگرش رشد یافته

بخش دوم ایجاد و مدیریت برنامه ۵۹

۶۱	فصل ۵ ایجاد یک برنامه موفق در دبیرستان
۷۵	فصل ۶ ایجاد یک برنامه موفق دانشگاهی
۸۵	فصل ۷ آغاز یک برنامه والیبال روی شن
۱۰۱	فصل ۸ راه‌اندازی موفق آمیز کمپ والیبال
۱۲۱	فصل ۹ جذب نیرو به روش صحیح
۱۳۳	فصل ۱۰ ایجاد یک طرح ۵ ساله

بخش سوم استراتژی تمرین بر اساس پست ۱۴۶

۱۴۷	فصل ۱۱ تمرین مهاجمان میانی
۱۶۵	فصل ۱۲ تمرین مهاجمان دریافت کننده
۱۷۹	فصل ۱۳ تمرین پاسورها
۱۹۵	فصل ۱۴ تمرینات لیبرو

بخش چهارم استراتژی و آماده‌سازی برای مسابقه ۲۰۷

۲۰۹	فصل ۱۵ مفاهیم تمرین هدفمند-سجیده
۲۳۳	فصل ۱۶ راه درست آنالیز و ارزیابی حریفان
۲۵۵	فصل ۱۷ ارائه آمار برای مربیگری مؤثر
۲۷۳	فصل ۱۸ تاکتیک‌های حمله
۲۹۵	فصل ۱۹ سرویس زدن با استراتژی
۳۰۵	فصل ۲۰ تصمیم‌گیری در داخل زمین
۳۱۵	درباره نویسندگان

کلید دیاگرام

D	_____	تویگیر
L	_____	لیبرو
LB	_____	بازیکن چپ خط عقب
LF	_____	بازیکن چپ خط جلو
MH	_____	مهاجم وسط
MB	_____	بازیکن وسط خط عقب
MF	_____	بازیکن وسط خط جلو
OH	_____	دریافت کننده - مهاجم
Opp	_____	پشت خط زن
RB	_____	بازیکن راست خط عقب
RF	_____	مهاجم راست خط جلو
S/H	_____	مهاجم / پاسور
●	_____	علامت‌های داخل زمین (مخروطی، شکل، نوار)
○	_____	تور
→	_____	فلش حرکت

♦ بخش اول ♦

اولویت‌های مریگیری

فصل

۱

اشتراک شور و اشتیاق

جان کسل

ورزش والیبال در سال ۱۸۹۵ در انجمن باشگاه مردان جوان مسیحی در هولیوک ماساچوست ابداع شد و به‌عنوان یکی از ورزش‌های مردمی در سراسر جهان شناخته می‌شود. مخترع آن، ویلیام جی مورگان است. اولین قوانین را در والیبال وضع کرد و به احتمال زیاد او این ورزش را با توجه به تغییرات زیادی که در طی بیش از ۱۰۰ سال ایجاد شده به درستی تشخیص ندهد. با این حال، قطعاً به این سطح از ورزش‌گرایی میلیون‌ها نفر در سراسر جهان و این سطح از شور و اشتیاق طرفداران ورزشی که خود ایجاد کرده است، شگفت‌زده خواهد شد.

این ورزش را که در طول عمر برای به اشتراک گذاشتن با دیگران انتخاب کرده‌اید، دارای یک فدراسیون بین‌المللی (فدراسیون بین‌المللی والیبال [FIVB]) با اعضای از ۲۲۰ کشور است. شعار این فدراسیون ساده است: «توپ را به حالت پرواز نگه دار». هیچ ورزش دیگری در جهان به اندازه والیبال مورد مباحثات کشورها در جوامع بین‌المللی قرار نگرفته است. والیبال ایالات متحده، یکی از فدراسیون‌های ملی قابل احترام در جهان است که نقش بزرگی در آوردن این ورزش به بازی‌های المپیک و همچنین موفقیت آن در بازی‌های المپیک در طول ۳۰ سال گذشته داشته است. آمریکایی‌های درگیر در والیبال که به خارج سفر می‌کنند، به‌عنوان رهبرانی در ورزش ظاهر می‌شوند که اغلب یا همه اسرار بازی را می‌دانند. همچنین اکثر مردم فرض می‌کنند آمریکایی‌های درگیر در والیبال، «کارچ کرالی» که سه بار در ایالات متحده مدال طلا گرفت و به‌عنوان بهترین بازیکن جهان در ۱۰۰ سال اول این ورزش که توسط FIVB انتخاب شد را می‌شناسند. در اکتبر سال ۲۰۱۴، کرالی مربی تیم ملی زنان ایالات متحده شد، که این تیم به اولین مدال طلای خود در رقابت جهانی در طول ۶۲ سال گذشته دست یافت.

امیدواریم در جهت علاقه و اشتیافتان برای والیبال، اسرار، بینش و مهارت‌هایی که باعث شده‌اند

والیبال آمریکا به همراه یک کشور دیگر به مدت سه دهه برای مسابقات المپیک واجد شرایط شده باشد را به اشتراک بگذاریم. فقط ۱۲ کشور هر چهار سال یک بار در المپیک شرکت می‌کنند و ۲۰۸ کشور در خانه می‌مانند. به مدت ۱۶ سال ایالات متحده تماشاگر بود. در المپیک ۱۹۶۸ در مکزیک شرکت کرد و بعد از آن تا المپیک ۱۹۸۴ لوس آنجلس خانه‌نشین بود.

به‌عنوان مربی والیبال، یکی از وظایف ما این است که اولیا و بازیکنان را به‌طور یکسان در مورد بسیاری از چالش‌هایی که در بازی والیبال با آنها مواجه می‌شوند آموزش دهیم. والیبال یک بازی رفت و برگشت است ولی ما نمی‌توانیم برای خرید روش‌های جدید و پیشرفته این بازی رفت و برگشتی به فروشگاه مراجعه کنیم! مانند راکت جدید و حتی بزرگ‌تر تئیس و یا وسیله خرید توپ گلف. ما در والیبال برای رقابت، از بدن خودمان استفاده می‌کنیم. ما از جمله بازیکنانی در باشگاه هستیم که نسبت به عضلات بدنمان و عضلاتی که در بازی درگیر می‌کنیم آگاهیم و می‌دانیم چه عضله‌ای در کجاست. ما تنها ورزشی را داریم که در آن تماس با حداکثر تکرار و به‌صورت محدود شده وجود دارد که بدون پشتیبانی و تماس در هوا انجام می‌شود. تصور کنید که یک ضربه‌زننده بیسبال چقدر خوب خواهد بود اگر قبل از ضربه مجبور به پرش حداکثر باشد.

از آنجا که ما در زمین والیبال به‌طور مداوم می‌چرخیم، پس باید تمام بازیکنان در تمام مهارت‌ها خوب و در یک یا دو مهارت عالی باشند. چه می‌شد اگر بازیکنان بیسبال و فوتبال بعد از هر امتیازی مجبور به چرخش در موقعیت‌های خود می‌شدند؟ والیبال ورزشی است که بازیکنان نباید در آن کوچک‌ترین تماسی با تور داشته باشند. حتی اگر بازی در نزدیک‌ترین فاصله نسبت به تور جریان داشته باشد. هر تماس در والیبال قضاوت شده و در صورت خطا تبدیل به امتیاز می‌شود. (اگر توزیع کننده توپ در فوتبال امریکایی پرتاب لرزان و یا شوت نامناسبی را ارسال کند آیا داور امتیاز را به تیم مقابل می‌دهد؟) ما در والیبال اجازه داریم قبل از این که توپ از تور عبور کند، تنها سه ضربه به توپ بزنیم. پس بازیکنان واقعی در والیبال تمام تلاش خود را می‌کنند توپ بهتری را ارسال کنند. این نکته را بازیکنان باید بدانند که خطا هم جزو بازی محسوب می‌شود و وظیفه آنها زدن ضربه بعدی به توپ است نه شکایت در مورد نحوه ارسال توپ قبلی. چه اتفاقی می‌افتاد اگر در بسکتبال بازیکنان باید بعد از سه تماس با توپ پرتاب انجام می‌دادند؟ یا اگر اجازه می‌دادند بیش از سه ضربه به توپ زده شود، والیبال چگونه ورزشی می‌شد؟ درک این چالش‌ها باعث می‌شود هر کسی در هر سطحی که بازی می‌کند تشخیص دهد که والیبال چه متحیرکننده است، حتی زمانی جالب‌تر می‌شود که سرعت آبشار توپ ۱۰۰ کیلومتر در ساعت باشد (۶۲ mph).

در اینجا واقعیتی بسیار شگفت‌انگیز در مورد بازی والیبال مطرح است: با زمان تماس بین ۰/۰۰۸ و ۰/۱ ثانیه بسته به نوع مهارت (از اسپک تا پاس) زمان متوسط تماس بازیکنان بین‌المللی با توپ

مجموعاً کمتر از ۳۰ ثانیه در کل رقابت‌های المپیک است. این مثال مفهومی را می‌رساند که مهم‌ترین مهارت در ورزش ما تکنیک نیست، بلکه شامل جریان بازی بین بازیکنان، پیش‌بینی، قضاوت و زمان است.

شکل اولیه والیبال

سه شکل اولیه از والیبال وجود دارد. بازی داخل سالن ۶ نفر در مقابل ۶ نفر، والیبال ساحلی و یا روی چمن ۲ نفر در مقابل ۲ نفر و والیبال نشسته. این شکل طرفداران زیادی هم دارد. بازی با نشستن بر روی زمین انجام می‌شود که در آن زمین بازی کوچک‌تر و تور هم کوتاه‌تر است. یکی از شکل‌های معروف بازی والیبال نوع مختلط آن است. سالانه ده‌ها هزار مسابقه مختلط در هر سه رشته سالانه برگزار می‌شود. دومین علاقه‌مندی من به‌طور شخصی برای انجام مسابقه، نوع مختلط والیبال است، که در آن ارتفاع تور در حد بازی زنان است و به مردان اجازه داده می‌شود تنها در ردیف عقب زمین بازی کنند (سرویس، دریافت و حمله). رالی‌ها در این بازی باشکوه و هیجان‌انگیز هستند و بازیکنان هر دو جنس با تمام قوا با هم رقابت می‌کنند. فقط با برگزاری و دیدن این نوع مسابقه خواهید فهمید که تعریف من در مورد این چیست!

سه کلمه را به بازیکنان خود یاد دهید: و آن شعار المپیک است «سریع‌تر، بالاتر، قوی‌تر» جنبش المپیک یعنی رشد شخصیتی و رسیدن به بهترین سطح ممکن برای هر فرد. برخی آن را نگرش رشدیافته در نظر می‌گیرند که به افراد کمک می‌کند بدانند چه چیزی را می‌توانند در بازی تیمی کنترل کنند و چه چیزی را نمی‌توانند و همچنین سخت تلاش کنند تا روز به روز بهتر شوند.

ورزشی برای تمام عمر

این‌که فصل اول این کتاب افکار و ایده‌ها را برای جلب همکاری به منظور کمک به رشد این ورزش که در ابتدا میتوننت بوده در طول زندگی انجام می‌دهد، بیشتر از نماد و سمبل است. مخترع والیبال، مورگان، با کارکنان باشگاه مردان جوان مسیحی همکاری می‌کرد. آنها بازی را به دو صورت تغییر نام یافته و تغییر قانون یافته بازی می‌کردند. با این حال، والیبال در طول تاریخ خود، به‌عنوان ورزشی برای طول عمر باقی مانده است. وقتی که من با دختران زیر ۳۱ سال کار می‌کردم، که بازی را با ارتفاع تور زنان شروع کرده بودند، من آنها را مطلع کردم که در طی ۲۵ سال آینده، همه ضربه‌های سوم آنها از تور با این ارتفاع عبور خواهند کرد. آیا می‌دانید که والیبال ایالات متحده در گروه سنی ۵۷ سال و بیشتر و همچنین در گروه سنی ۱۱ و پایین‌تر مسابقات قهرمانی ملی دارند؟ در هر سنی، بازیکنان باید بتوانند هم ضربه اول و هم ضربه سوم را از تور عبور دهند. در نظر داشته باشید که در باشگاه خود پوستری

مبنی بر این که بگوید: «استفاده از زمین بازی بدون استفاده از تور ممنوع است.» داشته باشید. پوستر به شما اجازه می‌دهد که شور و اشتیاق را در سالن به اشتراک بگذارید. (والیبال ایالات متحده و فدراسیون جهانی والیبال پوسترهای مهارتی و انگیزشی را به‌طور رایگان در وبسایت خود قرار می‌دهند).

در ماه می و ژوئن بعدی، روز پدر و مادر زمان مناسبی برای ایجاد تورنمنت دو نفره است. لئون فل، مدیر تورنمنت و ایکینگ‌های کوهستان (یک رویداد والیبال دو نفره که از اوایل دهه ۱۹۷۰ برگزار می‌شود) شروع‌کننده این بازی‌ها بود. امروزه همین مسابقات در گروه سنی ۱۸، ۱۶، ۱۴، ۱۲ و گروه سنی زیر ۱۰ سال برگزار می‌شود. در این مسابقات بیش از صد تیم با هم رقابت می‌کنند و در نهایت مسابقات حذفی در محدوده زمین باشکوه کلورادو برگزار می‌شود. در ایالات دیگر مسابقات مشابهی در روز مادر برگزار می‌شود. هیچ چیز بهتر از همکاری والدین با فرزند خود در رقابت ورزشی بدون در نظر گرفتن سطح مهارت نیست.

اگر مربیگری کنید بازیکن بهتری نیز می‌شوید

یکی از بهترین راه‌ها برای پیشرفت در والیبال این است که آن را به کسانی که کمتر از شما تجربه دارند یاد بدهید. سنکای جوان، فیلسوف رومی، زمانی که این مسئله را درک کرد گفت: «زمانی که ما یاد می‌دهیم، یاد می‌گیریم.» نظارت و مربیگری در هر سنی در والیبال قابل انجام است. در آسیا زمانی که سطح شگفت‌انگیزی از بازی در سطح مدارس ابتدایی رخ می‌دهد، کودکان بزرگ‌تر نصف اوقات خارج از مدرسه خود را به آموزش کودکان کم سن و سال‌تر اختصاص می‌دهند که البته مربی نیز نظارت مستقیم بر کار آنها دارد. در سراسر اقیانوس آرام جنوبی، روح «*ohana*» به معنی «خانواده» دلیلی است برای این که کودکان با خاله‌ها، عموها و پدر بزرگ و مادر بزرگ خود بازی کنند. در هونولولو، جوانان باشگاه پایه، قایقرانی را از سن خیلی پایین شروع می‌کنند و البته کار آنها توسط بزرگ‌ترها نظارت می‌شود.

اگر می‌خواهید مربی خوبی باشید، در ابتدا باید قصه‌گوی خوبی باشید. حتی اگر مربی والیبال نیستید، مردم را راهنمایی کنید، چرا که مردم از داستان‌ها خوب یاد می‌گیرند. یک ضرب‌المثل می‌گوید: «چه چیزی حقیقی‌تر از حقیقت است؟» داستان‌هایی که خانواده‌تان موقع خواب تعریف می‌کنند، واقعی هستند. به هر حال، با تقویت مهارت قصه‌گویی، می‌توانید شور و اشتیاق والیبال را بهتر به اشتراک بگذارید.

تجربه‌ای که من در مربیگری والیبال داشتم به من اهمیت شور و اشتیاق در والیبال را یاد داد. در سال ۱۹۹۵ من به همراه برایان آیوی مشغول کار در مسابقات جهانی المپیک ویژه، در کلینیک آموزش ورزشکاران تیم ملی مردان ایالات متحده بودم. ما در دانشگاه نیویورک بودیم و فضایی را در کنار

مسابقات برای سایر ورزش‌ها تدارک دیده بودیم. ورزشکاران المپیکی از ۱۲۵ کشور در این مسابقات شرکت کرده بودند و هدف کلی مسابقات این بود که ورزشکاران در رشته‌هایی، غیر از رشته‌ای که برای رقابت آمده بودند بازی و تجربه کسب کنند.

یکی از رازهایی که کمک می‌کند بازیکنان جدید جذب والیبال شوند این است که آموزش را از ارسال ساعد شروع نکنیم. امیدوارم معلمان و مربیانی که کار خود را با عبارت: «توانید ارسال کنید نمی‌توانید ضربه بزنید» به چهره رنجور تازه‌واردان نگاه کنند بعد همچنان به عقب برگردند و به روش سنتی تمرین می‌دهند! وقتی که تازه کارها برای اولین بار والیبال را تجربه می‌کنند و با ضربه یک توپ سخت با ساعدشان مواجه می‌شوند، آنها به خانه می‌روند و به خانواده خود می‌گویند: «امروز در مدرسه اذیت شدم. برای برطرف کردن کبودی ساعدهایم بیخ ندارید؟! و این که آیا من باید باز هم به مدرسه برگردم؟» لطفاً بعد از این که یادگیری والیبال را شروع کردید، برای اولین بار ضربه و ارسال بالای سر را آموزش دهید و بعد از آن سرویس چکشی (که در آن بازیکن توپ را کنترل می‌کند و عمل چرخش در زمین انجام می‌دهد که اجازه می‌دهد حتی بازیکنان جوان تر بتوانند توپ را از تور رد کنند). فقط زمانی که بازیکنان درگیر توپ‌هایی با ارتفاع کم شدند، شما باید یک مهارت مهم را به آنها آموزش دهید و آن ارتباط چشم با ساعد است که آن همان هدایت کردن توپ از ساعد و رساندن توپ به هم‌تیمی می‌باشد.

حدود ۲۰ ورزشکار در آغاز وارد شدند، بسیاری از آنها نمی‌توانستند انگلیسی صحبت کنند تا بتوانند والیبال را یاد بگیرند. ما به آنها اشاره کردیم که بایستند و تماشا کنند و من نزدیک تور ایستادم و توپ را به بالای سر برایشان پرتاب کردم. او فقط یک کلمه گفت: «سوپرمن» و توپ را از بالای سر برای من ارسال کرد. من نیز گفتم: «سوپرمن» و توپ خوبی را برایش در امتداد تور پاس دادم او به آرامی پرید و آبشار زد و توپ را از تور که ارتفاع کمی داشت عبور داد. ما این کار را سه بار تکرار کردیم، سپس به ورزشکاران اشاره کردیم که در صف‌های کوچکی بایستند. ما تکرار کردیم: ارسال از بالای سر/ پاس/ اسپک را همراه با گفتن و حفظ نمایش «سوپرمن» انجام دادیم. توپ را پرتاب می‌کردیم، جواب می‌دادند، پاس می‌دادیم و در نهایت به توپ ضربه می‌زدند و توپ از تور رد می‌شد. در کمتر از ۵ دقیقه بازیکنان المپیک ویژه توانستند توپ را ارسال کنند و ضربه بزنند در صورتی که هیچ تجربه‌ای از آن نداشتند. اتفاق مهمی که بعد از ده دقیقه افتاد این بود که شنیدیم مربیان دیگر رشته‌های ورزشی فریاد می‌زنند و می‌گفتند: «برگردید، کار ما هنوز تمام نشده است!» ورزشکاران یکی پس از دیگری شوت بسکتبال را رها کردند و مثل پروانه‌هایی که به دور نور جمع می‌شوند، منتظر ماندند تا نوشتشان برای اسپک والیبال برسد. این درس برای تمام کسانی است که عاشق بازی هستند. اجازه دهید همه در اوایل بازی و به‌طور مکرر آبشار بزنند. این کار بسیار جالب و جذاب است!

در ورزش والیبال همانند سایر رشته‌های ورزشی، مربی که چرایی کار را می‌داند از مربی که چگونه انجام دادن کار را می‌داند موفق‌تر است. این در مورد ورزشکاران نیز صادق است. همان‌طور که رالف والدو امرسون گفته است: «مردی که می‌داند چطور باید انجام دهد همیشه شغل خواهد داشت ولی مردی که می‌داند چرا باید انجام دهد، رئیس گروه خواهد بود». عشقی که نسبت به این ورزش ایجاد می‌شود باید درونی باشد. در این صورت با دوام‌تر خواهد بود تا زمانی که صرفاً مربی این عشق را القا کند. ورزشکاران خود را راهنمایی کنید که کشف کنند جواب را به سرعت در اختیارشان قرار ندهید. فقط در این صورت است که هوش والیبالی آنها بهبود می‌یابد.

کسانی که ورزشکار تو هستند باید بخش مهمی از تو را بشناسند: فلسفه مربیگری‌تان را. لازم است فلسفه مربیگری نوشته شود. به آنها انتقال دهید که چرا مربیگری می‌کنید. به زبان ساده بنویسید و آن را در بیوگرافی خود داشته باشید و همچنین به آن پایبند باشید.

کلام ساده‌ای داشته باشید، بازی باعث آموزش بیشتر و بهبود بازی‌های آتی می‌شود. شما این را از قبل با یادگیری ورزش بسیار خطرناک‌تر از والیبال می‌دانید و آن دو چرخه سواری است. شما یک مربی دو چرخه سواری نداشتید و یا شما را به اردوگاه تابستانی برای آموزش دو چرخه سواری نفرستاده‌اند. دو چرخه سواری را با تمرین و پیشرفت ناشی از تمرین یاد نگرفته‌اید. در مورد کسانی که می‌پرسند: نقش دو چرخه‌های تمرینی چه بوده است؟ باید گفت که دو مورد برای پاسخ‌گویی به این سؤال به ذهن می‌آید: اول این که اکثریت دو چرخه‌سواران با چرخ‌های تمرینی دو چرخه سواری را شروع نکرده‌اند و دوم این که نتایج تحقیقات نشان داده است که در واقع استفاده از چرخ‌های تمرینی زمان یادگیری دو چرخه سواری را به‌طور قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌دهد.

والیبال در سراسر جهان

من به مربیان، معلمان و ورزشکاران زیادی در واقع بیش از ۵۰ کشور در کلینیک والیبال آموزش داده‌ام. در بسیاری از کشورها، مردم برای بازی والیبال تور ندارند، اما به نوعی راهی را برای بازی پیدا کرده‌اند. بازیکنان توپ خودشان را از برگ موز به هم پیچیده یا سمت نرم ظروف نوشیدنی که با تکه‌های داخلی آنها به هم پیچیده شده‌اند، درست می‌کنند. آنتن‌ها را از چوب‌های بلند ماهیگیری یا مامبو درست می‌کنند. آنها شور و اشتیاق زیادی برای والیبال دارند و پیش می‌آید که مسافت زیادی را برای بازی والیبال طی کنند. این بخش برخی از راه‌های قابل توجهی را که بچه‌ها برای بازی والیبال پیدا کرده‌اند، نشان می‌دهد.



بچه‌های واناتوائی و بازی سه به سه با طنابی به‌عنوان تور و بامبو به‌عنوان میله تور



آکادمی نیروی هوایی ایالات متحده سالن آرنولد با ۱۶ زمین ولیبال نشسته که تورها با نوارهایی تعبیه شده‌اند و صندلی‌هایی با وزن ۵۰ پوند و نوار نقاشی آبی برای خط کشی دور زمین.



استفاده از وسیله ورزشی رشته دیگر به عنوان تور و بازی یک به یک با توپ پارچه‌ای ۷۰ گرمی والیبال



ایجاد تورهای بیشتر: در آوردن باند رویان به شکل طناب یا نصب چهار تور با یک طناب به همراه چهار لوله ارزان قیمت به عنوان آنتن

تطبیق با امکانات موجود

اغلب والیبال با امکاناتی بازی می‌شود که ممکن است برای بازی تنظیم نشده باشند. روش‌های ساده‌ای وجود دارد که امکانات را با ورزش والیبال جور کنیم. باشگاه‌ها شش حلقه بسکتبال دارند، ولی اغلب فقط یک تور والیبال در سالن‌ها وجود دارد. با قرار دادن روبان، طناب یا تورهای کوچک‌تر در میانه و یک سوی زمین والیبال و بستن آن به‌طور عمودی به طناب یا میله والیبال و وصل کردن آن به دیوار، می‌توانید تورهایی با ارتفاع‌های متفاوت درست کنید. با این راه می‌توانید ۴ تا ۶ زمین کوچک‌تر برای والیبال نشسته حتی بدمیتون، تنیس و ورزش‌هایی از این قبیل ایجاد کنید.

برای کمک به رشد والیبال می‌توانید سه کار انجام دهید. اول این‌که در سالن به‌طور ساده روشی که در مورد تورگفتیم را اجرا کنید. این کار فرصتی را برای بازیکنان فراهم می‌کند که خود این را تجربه کنند که ورزش والیبال چقدر می‌تواند جالب باشد، مخصوصاً آبشار.

دومین مورد این است که اجازه داشته باشیم که تمام مدت در سالن تور را به‌صورت نصب شده داشته باشیم. گرچه این کار در سالن‌های بزرگ راحت‌تر است ولی امکان انجام این کار حتی در سالن‌های کوچک هم وجود دارد و حتی در دو زمین کوچک هم قابل اجراست. نکته اینجاست که وقتی بازیکن بسکتبال از هم‌تیمی‌اش می‌خواهد که توپ را برای شوت به سمت برخی از حلقه‌های بسکتبال بررسی کند، هم‌تیمی‌اش فقط لازم است که توپ را برای شوت به او بدهد. ولی وقتی که بازیکن والیبال می‌خواهد بازی کند، هم‌تیمی‌اش باید به او بگوید که: «۲۰ دقیقه به من زمان بده تا تور را نصب کنم». راه حل این است که یک تور والیبال به‌طور دائم در سالن برقرار باشد و بازی بسکتبال هم در همان زمین انجام می‌شود. یا این‌که تور والیبال را به‌طور موقت برمی‌دارند و حلقه بسکتبال را دایر می‌کنند و سپس تور را به حالت اول برمی‌گرداند.

در حال حاضر، بازیکنان والیبال قبل از شروع بازی باید سیستم بسکتبال را از سالن خارج کنند و سپس تور را نصب کنند و بعد از بازی باز هم سیستم بسکتبال را برگردانند. برای انتقال دیگران از سالن، درخواست سالن جدا برای والیبال ندهید این انتظار را از خود و بازیکنان دور کنید. این باعث پیشرفت بازیکنان والیبال می‌شود.

سومین موردی که باعث پیشرفت در بازی والیبال می‌شود این است که تعداد بازیکنان را در هیچ گروه سنی کاهش ندهیم. چالش ایجاد برنامه‌ای را داشته باشیم که به هر کس شانس این را بدهد که در مدل توسعه بلندمدت ورزشی بتواند شرکت کند، هدف این مدل حفظ بازیکنان تا بیشترین زمان ممکن است. همچنین ما باید مکان بازیکنان را تأمین کنیم تا به آنها تمرین ارائه دهیم. همچنین در زمان‌های ابتدا یا انتهای تمرین ورزش‌هایی مثل شنا و هاکی روی یخ را در نظر بگیریم. زمانی که در فضای باز تمرین می‌کنند، برنامه‌های متناسب با فضای باز ایجاد کنیم. برایشان تورهای بیشتری را نصب کنیم،

تورهای کوچک‌تر در محیط داخلی فضای بازی، تورهایی در زمین‌های بلااستفاده راکت‌بال، اسکواش و زمین تنیس، تورهای متعدد در زمین چمن یا حتی توری در محوطه کافه‌تريا نصب کنید. به ورزش والیبال این شانس را بدهید که تبدیل به ورزش مورد علاقه بازیکنان شود.

ورزش والیبال در مقایسه با ورزش‌های دیگر مثل ژیمناستیک دیرتر تخصصی می‌شود. بسیاری از مردم معتقدند که بازیکن باید در سنین پایین ورزش را به صورت ویژه و تخصصی یاد بگیرد تا بتواند در سنین بالا و در زمان رفتن به دانشگاه حرفه‌ای باشد. به هر حال، فقط یک درصد از بازیکنان دوره دبیرستان از طریق ورزش سهمیه ورود به دانشگاه را می‌گیرند. پس بهترین دلیل برای ورزش کردن که والیبال را هم شامل می‌شود، این است که مردم برای خودشان و کیفیت زندگی خودشان ورزش کنند. اگر شخصی ورزش خاصی را دوست دارد، تخصصی شدن در آن ورزش خیلی خوب است و همچنین این مسئله که شخص ورزش‌های گوناگونی را تجربه کند و بعداً در یک ورزش متخصص شود نیز خوب است.

با چک کردن واژه دیر شکوفاشدن به معنی شخص دیر بالغ شده، لیست متحیرکننده از اشخاصی را می‌بینیم که چیزی را که دوست داشتند دیرتر در زندگی خود به دست آورده‌اند. در ادامه ما امتحان جالبی را به این صورت که بعضی حقایق کمتر شنیده شده در مورد ورزشکاران بسیار مشهور را برای شما آورده‌ایم، که این مخصوص ورزش است. ببینید می‌توانید این ورزشکاران نام‌برده را به زمینه ورزشی خودشان وصل کنید؟ جواب‌ها در زیر صفحه آمده است.

ریشه واژه مربی از کلمه کالسکه می‌آید. وسیله‌ای که افراد مهم را از مبدأ به مقصد مورد نظرشان می‌رساند. این تعریف همچنان در مورد مربیان صادق است: هرچه بیشتر ورزشکاران را قوی کنید که در زمین مسابقه بدون حضور شما مسابقه دهند، بازیکن بهتری خواهند شد، چون در مسابقه مربی نمی‌تواند همراه بازیکنان مسابقه دهد. در این مورد یک ضرب‌المثل برزیلی برای بازیکنان جوان می‌گوید که: اولین مربی‌تان باید همان مسابقه باشد. اغلب، بزرگسالان زیاد درگیر بازی با جوانان می‌شوند و اجازه نمی‌دهند که جوانان خود چیزی را در بازی کشف یا ایجاد کنند. در واقع به آنها دیکته می‌کنند. اصلاً، آیا شما بازی گرگم به هوا را با انجام تمرین‌های مخصوص بازی یاد گرفته‌اید؟!

همچنین زمانی را برای آموزش تاریخ ورزش والیبال، بهترین بازیکنان و بهترین تیم‌ها در نظر بگیرید. این ورزش از یک بازی ساده در باشگاه مردان جوان مسیحی در ایالات متحده شروع شد تا این که تبدیل به یک ورزش پرطرفدار هم در المپیک و هم در پارالمپیک شد. والیبال ایالات متحده تاریخچه‌ای در وبسایت: www.teamusa.org/USA-Volleyball/About-Us دارد.

هریک از اسامی را به عبارات مناسب وصل کنید:

- | | |
|-------------------|--|
| الف. مایکل جردن | ۱. فقط در دانشگاه آریزونا بسکتبال بازی می کرد. |
| ب. لاری واکر | ۲. به عنوان دانش آموز سال آخر قد کوتاهی داشت. |
| پ. کنی لافتن | ۳. در مقطع دبیرستان انتخاب نشد. |
| ت. سیتتیا کوپر | ۴. می خواست یک بازیکن هاکی روی یخ شود ولی ادامه نداد. |
| ث. اسکوات پیین | ۵. تا قبل از ۱۴ سالگی دست به توپ نزده بود. |
| ج. سامی سوسا | ۶. تا قبل از ۱۶ سالگی دست به توپ نزده بود. |
| ح. مارک مکوایر | ۷. دروازه بان برجسته در فوتبال بود. |
| خ. حکیم اولاجوان | ۸. یک بازیکن برجسته بسکتبال در کالج UCLA بود. |
| د. جان استاکتون | ۹. در سن ۱۶ سالگی از تیم امید مدرسه کنار گذاشته شد. |
| ذ. جکی جوینر کرسی | ۱۰. بینایش به عنوان یک بچه ضعیف بود. |
| ر. کریس دراری | ۱۱. در سری لیگ جهانی کوچک در بیسبال توپ پرتاب می کرد. |
| ز. تام برادی | ۱۲. بازیکن حرفه ای بسکتبال بود، قبل این که در رشته ای دیگر در المپیک مدال آورد. |
| س. مایک وایتمارش | ۱۳. با رتبه ۱۹۹ انتخاب شد اما در چهارمین فصل بازی خود عنوان MVP را در فینال مسابقات کسب کرد. |
| ش. بارت استار | ۱۴. با رتبه ۱۶ انتخاب شد، اما ۷ عنوان سوپر لیگ را کسب کرد. |

پاسخ ها:

الف: ۹، ب: ۴، پ: ۱، ت: ۶، ث: ۲، ج: ۵، ح: ۱۰، خ: ۷، د: ۳، ذ: ۸، ر: ۱۱، ز: ۱۳، س: ۱۲، ش: ۱۴

نتیجه گیری

در نهایت می‌خواهم چند استدلال را به شما پیشنهاد کنم. ابتدا بخش کلیدی کار پزشکان که سوگند بقراط است را دنبال کنید: «**نخست هیچ آسیبی نبینید**». دوم این‌که هرگز آخرین مربی کودک نباشید. برای این‌که در مورد کار خود بتوانید منصفانه قضاوت کنید، بررسی کنید که چند نفر از بازیکنان بعد از این‌که شما برای آنها مربیگری کردید، همچنان ورزش والیبال را ادامه داده‌اند. ما به‌عنوان مربی موارد مهم و اساسی که یک تیم باید بداند را آموزش می‌دهیم و باید کاملاً مطمئن شویم که فشار رقابت‌ها و مسابقات، شادی و لذت ورزش را از بین نبرد. والیبال ورزش شادی برای بازی است، بازیکنان عاشق این هستند که به‌عنوان تیم در کنار یکدیگر بازی و رقابت کنند و اجازه ندهند توپ در زمین سمت خودشان بیفتد. در تمرین و مسابقه، بازیکنان را از تصادفی بودن جریان بازی والیبال مطلع سازید. در صدها میلیون از مسابقات والیبال از زمان ایجاد این ورزش، ۵۰ درصد از تیم‌ها می‌بازند. به همین ترتیب، ورزشکاران شما ۵۰ درصد از وقت خود را صرف رقابت در سطح زیر متوسط خواهند کرد. در واقع این یک واقعیت است و وظیفه شما، بالا بردن این میانگین است. سعی کنید بزرگ‌ترین حامی ورزشکاران چه در زمان برد یا باخت باشید.

همچنین پرسیدن سؤالات متعدد دیگری نیز ضروری است تا این‌که راهنمایی برای کشف بازیکنان باشد و زمینه‌ای به آنها بدهد بدون این‌که لازم باشد یک سری قوانین را برایشان دیکته کنید. این روش مربیگری همیشه مفید خواهد بود تا این‌که همه چیز را مو به مو به بازیکن توضیح دهید که چه کاری باید انجام دهند. به یاد داشته باشید که برای بازیکنان مهم نیست که شما چقدر می‌دانید بلکه برایشان این مهم است که شما چقدر اهمیت می‌دهید.

در نهایت یک نکته را همیشه به بازیکنان گوشزد کنید که کارها را درست انجام دهند. بعضی مربیان فقط زمانی به بازیکنان خود بازخورد می‌دهند که بازیکن حرکتی را اشتباه انجام داده باشد و زمانی که بازیکنان ایرادی در بازی ندارند بازخوردی به آنها نمی‌دهند.

سخن آخر این‌که اگر شما زیبایی و هیجان والیبال را که برخاسته از قلبتان است با بازیکنان به اشتراک بگذارید، و بیش از نتیجه بر خود بازی تأکید کنید، بازیکنانی خواهید داشت که والیبال را درست به اندازه شما دوست خواهند داشت. در این صورت است که شما موفقیت خود را به‌عنوان یک مربی واقعی می‌توانید اندازه بگیرید، مربی که هیچ وقت آخرین مربی یک بازیکن نخواهد بود.