



ZARINVOLLEYBALL.COM

راهنمای مربیگری والیبال

برنامه ریزی یک فصل تمرین و مسابقات والیبال

ZARINVOLLEYBALL.COM

فهرست مطالب

۱. تعیین اهداف
۲. اهداف نمونه والیبال
۳. مزایا تعیین اهداف
۴. برنامه ریزی برای یک تمرین والیبال و فصل رقابت
۵. مولفه های اساسی برنامه ریزی جلسات تمرین والیبال
۶. اصول جلسات تمرین موثر
۷. برگزاری جلسات تمرین موفق
۸. برگزاری جلسات تمرین ایمن
۹. تمرین مسابقات والیبال
۱۰. انتخاب اعضای تیم
۱۱. ایجاد مشارکت معنادار (معنوی) در ورزش های یکپارچه ویژه المپیک
۱۲. ارزیابی مهارت های والیبال
۱۳. پوشش (لباس) والیبال
۱۴. تجهیزات والیبال

تعیین اهداف: تعیین اهداف واقع‌گرا اما چالش‌برانگیز برای هر ورزشکار حرفه‌ای بسیار مهم است و برای انگیزش ورزشکار هم در دوره تمرین و هم در دوره مسابقات اهمیت دارد. اهداف، برنامه‌ها را سازمانبندی میکند و برنامه‌های رقابتی را مشخص کرده و آنها را پیش میبرد. اعتماد به نفس ورزشکاران به آنها کمک میکند تا شرکت در ورزش به یک تجربه شاد و انگیزشی تبدیل شود. لطفاً برای اطلاعات اضافی و تمرین در زمینه تعیین اهداف بخش اصول مربیگری را مشاهده کنید.

اولین چیز در تعیین اهداف این است که محدودیت‌های فردی ورزشکار را درک کنید.

۱. تعیین نقاط قوت و ضعف فکری، جسمی و اجتماعی ورزشکار
۲. تعریف ۳ الی ۵ هدف کوچک قابل اندازه‌گیری که ورزشکار باید به طور واقع‌گرا بتواند در طول یک فصل به دست آورد. این اهداف میتواند مبتنی بر مهارت (یادگیری اجرای سرویس هدفمند)، مبتنی بر اجتماع (مانند جلوگیری از خشم و نارضایتی در تمرین‌ها) یا

جسمی، مثلاً افزایش استقامت در تمرینات (انجام یک تکنیک در زمان طولانی تر با تعویق خستگی) باشند.

۳. به یاد داشته باشید که اهداف خود را به صورت مثبت کلمه بندی کنید.

۴. یک یا دو هدف را تعریف کنید که ورزشکار برای رسیدن به آنها باید تلاش کند. مثلاً ارسال ها یا زدن سرویس های با هدف توسعه یابد.

۵. شناسایی کنید چگونه نقاط قوت و ضعف ورزشکار بر این اهداف تاثیر خواهند گذاشت و برنامه ای برای رسیدگی به مشکلات اجتماعی تهیه کنید.

۶. با ورزشکار و خانواده او دیدار کنید تا اهداف را برای آنها توضیح دهید و خواسته های خود را مطرح کنید. درجه حمایتی که میتوانید انتظار داشته باشید ممکن است بعضی از اهداف را محدود یا توسعه دهد.

۷. اجتناب از اهداف خارج از کنترل مستقیم ورزشکار (برد تیم در یک بازی یا رقابت)

۸. تعیین کنید که آیا هدف های غیر مبتنی بر

مهارت (non_skills) که ورزشکار یا والدین او علاقمند به تعیین آنها هستند مانند تبدیل شدن به یک مربی دستیار برای یک تیم سطح پایین تر، شروع فراگیری مباحث داوری و ... میباشند.

۹. دریابید که شما به عنوان مربی آیا نیاز به یادگیری مباحث جدیدی برای رشد و توسعه خود در برنامه ریزی بلندمدت دارید. مثلا یادگیری آنالیز و تحلیل مسابقات.

۱۰. شناسایی پاداش های روحیه بخش یا تقدیراتی که میتوانید به ورزشکاران پیشنهاد دهید هنگامی که هر هدف را به دست می آورند اینها نباید به صورت رشوه یا پاداش های کلان، قابل توجه باشد.

ZARINVOLLEYBALL.COM

نمونه اهداف والیبال

- ۱) یادگیری نحوه گرم کردن و سرد کردن
- ۲) یادگیری سرویس پرشی با سرعت و با قدرت بالا به صورت یکنواخت، ۸ سرویس موفق از ده تکرار.
- ۳) بهبود قدرت و افزایش توان انفجاری در بازیکنان والیبال.
- ۴) برگزاری مسابقات تدارکاتی و برپایی اردوهای رقابتی
- ۵) به دست آوردن امتیاز ۴ از ۵ در رقابت های مهارت های فردی والیبال (مثلا رساندن ۴ دریافت به شکل عالی از ۶ سرویس)

اصول جلسات تمرین

- ۱) ارتقا فیزیکی و جسمانی ورزشکاران
- ۲) آموزش خودانضباطی
- ۳) آموزش مهارت هایی که برای نوعی فعالیت های دیگر در والیبال بسیار ضروری است.
- ۴) فراهم کردن فرصت اینکه ورزشکاران خودی نشان دهند و تعاملات اجتماعی تشکیل دهند.

برنامه ریزی یک فصل تمرین و رقابت والیبال

در طول یک فصل تمرین و رقابت بسیاری از مهارت های مختلف برای آموزش به بازیکنان وجود خواهد داشت. داشتن یک برنامه بلند مدت به مربیان کمک میکند تا مهارت ها را به شیوه ای سیستماتیک و موثر ارائه دهند. جلسات در جدول زیر به صورت دوبار در هفته برنامه ریزی شده اند.

پیش فصل	
ارزیابی بدنسازی ارزیابی قوانین تمرینات تکنیک های پایه	هفته #۱
تکنیک سرویس زدن/دریافت بدنسازی تکنیک ارسال راه اندازی و شروع تمرینات تهاجمی و تدافعی ضربه زدن/توگیری	هفته #۲

فصل رقابت

<p>راه اندازی حمله راه اندازی دفاع قوانین / شروع مجدد ضربه زدن / دریافت (شبه ساز سرویس پرشی)</p>	<p>هفته #۳</p>
<p>کنترل توپ بازی تیمی / پوزیشن ها کنترل توپ بازی تیمی / پوزیشن ها</p>	<p>هفته #۴</p>
<p>ارسال تمرینات تاکتیکی / حمایت ارسال بازی تیمی / حمایت</p>	<p>هفته #۵</p>
<p>ارسال بازی تیمی ارسال تمرینات تاکتیکی / حمایت</p>	<p>هفته #۶</p>
<p>تمرینات تاکتیکی بازی تیمی / دفاع کردن</p>	<p>هفته #۷</p>
<p>تمرینات تکنیکی و تاکتیکی تیمی آماده سازی برای تورنمنت</p>	<p>هفته #۸</p>

مولفه های اساسی برنامه ریزی جلسات تمرین والیبال

هر جلسه تمرین نیاز به عناصر اساسی یکسان دارد. میزان زمان صرف شده برای هر عنصر به هدف جلسه تمرین، زمان فصلی که جلسه در آن است و مقدار زمان موجود برای یک جلسه خاص بستگی دارد. عناصر زیر باید در برنامه تمرین روزانه ورزشکار قرار داده شود. لطفاً به بخش های مشخص شده در هر حوزه برای اطلاعات و راهنمایی بیشتر در این موضوع مراجعه کنید.

- گرم کردن
- مهارت هایی که قبلاً آموزش داده شده است
- مهارت های جدید
- تجربه رقابت
- بازخورد درباره عملکرد

ZARINVOLLEYBALL.COM

گام نهایی برنامه ریزی یک جلسه تمرین، طراحی آنچه ورزشکار واقعاً انجام خواهد داد است. به یاد داشته باشید که هنگام ایجاد یک جلسه

تمرینی با استفاده از اجزای کلیدی، پیشرفت به صورت پیشرونده در فعالیت بدنی ورزشکاران ظاهر میشود.

۱. آسان به دشوار

۲. آرام به سریع

۳. شناخته شده به ناشناخته

۴. عمومی به تخصصی

۵. آغاز به پایان

اصول جلسات آموزشی موثر

فعال نگه داشتن ورزشکاران	ورزشکار باید شنونده فعالی باشد
ساخت اهداف واضح و مختصر	یادگیری زمانی بهبود می یابد که ورزشکاران بدانند از آنها چه انتظاری می رود
ارائه دستورالعمل های واضح و مختصر	دقت آموزش را افزایش دهید
ثبت پیشرفت ها	شما و ورزشکارانتان پیشرفت را باهم ترسیم میکنید

بر کارهایی که ورزشکار به خوبی انجام می دهد تاکید کنید و به انها پاداش دهید	ارائه بازخورد مثبت
تمرینات را متنوع کنید - از خستگی جلوگیری کنید	ارائه تنوع
اگر تمرین و رقابت سرگرم کننده است - به خود و ورزشکارانتان کمک کنید که این روند را حفظ کنید	تشویق به لذت بردن
یادگیری زمانی افزایش میابد که اطلاعات پیشرفت کند از جانب : <ul style="list-style-type: none"> • شناخته شده به ناشناخته - کشف موفق چیزهای جدید • ساده به پیچیده - دیدن اینکه "من" میتوانم انجامش دهم • عمومی به خاص - به همین دلیل است که من خیلی سخت کار میکنم 	ایجاد پیشرفت ها
از آنچه دارید استفاده کنید و برای وسایلی که ندارید بداهه پیش روید - خلاقانه فکر کنید	برنامه ریزی استفاده حداکثری از منابع
ورزشکاران مختلف . میزان یادگیری متفاوت . ظرفیت های متفاوت	مدیریت تفاوت های فردی

نکات جلسات آموزشی موفق

- نقش و مسئولیت های مربیان دستیار را بر اساس برنامه آموزشی خود تعیین کنید
- هرچه امکان دارد تمام تجهیزات را قبل از رسیدن ورزشکاران آماده کنید
- مربیان و ورزشکاران را معرفی و از آنان تشکر کنید
- برنامه مورد نظر خود را قبل از تمرین با همه مرور کنید. ورزشکاران را از تغییراتی که ممکن است در برنامه ها و زمانبندی های آتی اتفاق بیفتد با خبر کنید.
- برنامه را براساس امکانات و به منظور تامین نیاز های ورزشکاران تغییر دهید
- در هر تمرین بازی های گروهی کوچک را بر روی تور یا زمین والیبال داشته باشید.
- تمرین ها و فعالیت ها را کوتاه و شبیه بازی (like game) نگه دارید تا ورزشکاران خسته نشوند. همه را با یک فعالیت مشغول نگه دارید حتی در زمان استراحت.
- وقت پایان تمرین را به یک فعالیت گروهی اختصاص دهید که میتواند چالش برانگیز و سرگرم کننده باشد. همیشه در انتها، یک تمرین برای شگفت زده کردن ورزشکاران ارائه دهید.
- توضیحات انتهای تمرین را خلاصه کنید و بخشهایی از برنامه جلسه بعد را به بازیکنان توضیح دهید.

ZARINVOLLEYBALL.COM

نکات برای برگزاری جلسات آموزشی ایمن

اگرچه خطرات میتوانند کم باشند، اما مربیان مسئولیت دارند تا اطمینان حاصل کنند که ورزشکاران از خطرات والیبال آگاه و آنها را میکنند. ایمنی و تندرستی ورزشکاران اولین اولویت های مربیان هستند. والیبال یک ورزش خطرناک نیست، اما حوادث زمانی که مربیان فراموش میکنند اقدامات ایمنی را انجام دهند، اتفاق می افتد. سرمربی مسئول است که با فراهم کردن شرایط ایمن، حداقل شدت آسیب ها را کاهش دهد.

- در اولین تمرین قوانین واضحی برای رفتارها وضع کنید و آنها را اجرا کنید

دست های را نزدیک خود نگه دار. به صحبت های مربیان گوش کن. وقتی صدای سوت را میشنوید، توقف کنید، ببینید و بشنوید. قبل از ترک زمین یا سالن از مربی اجازه بگیرید.

▪ مطمئن شوید که ورزشکاران در هر تمرین آب بیاورند به خصوص در محیط های گرم

▪ جعبه کمک های اولیه خود را بررسی کنید ; مواد لازم را تهیه کنید

▪ مطمئن شوید که مربی یک کپی از فرم پزشکی فعلی هر ورزشکار دارد

▪ تمام مربیان و ورزشکاران را در مورد اقدامات اورژانسی آموزش دهید

▪ قبل از هر تمرین یا مسابقه , منطقه زمین را برای هر گونه شرایط نا مطلوب بررسی کنید. هرچیزی که ممکن است ورزشکار به آن برخورد کند (مانند صندلی یا جعبه) یا روی آن سر بخورد (مانند لباس , تخته یا مایعات) را از روی زمین حذف کنید

▪ مطمئن شوید که تجهیزات به اندازه کافی ایمن باشد به عنوان مثال سیم های اضافی را از تور جدا کنید , تور را به صورت استاندارد پوشش دهید و به شدت آنتن ها را به تور بچسبانید

- روال کمک های اولیه خود را بررسی کنید فرد آموزش دیده در حوزه کمک های اولیه و CPR درحین تمرینات و بازی ها حضور داشته باشد
- به منظور جلوگیری از آسیب های عضلانی در آغاز و پایان هر تمرین یا مسابقه گرم کردن و کشش مناسب را در برنامه خود داشته باشید
- برای بهبود سطح عمومی تناسب اندام بازیکنان خود تلاش کنید بازیکنانی که آمادگی جسمانی مطلوبی دارند کمتر آسیب میبینند. تمرین خود را پویا نگه دارید
- بازیکنان را براساس توانایی در تمرین هایی که بازیکنان به صورت تیمی یا در گروه های کوچک کار میکنند , هماهنگ کنید
- همه بازیکنان خود را به پوشیدن زانو بند در تمرین و مسابقات تشویق کنید

ZARINVOLLEYBALL.COM

مسابقات تمرینی والیبال

هرچه بیشتر مسابقه دهیم ، بهتر میشویم . بخشی از برنامه استراتژیک ورزش های المپیک ویژه والیبال (منبع مطالب) تقویت توسعه ورزش در سطوح محلی است . مسابقه ، ورزشکاران ، مربیان و مدیران ورزشی را به هیجان می آورد . تا حد امکان فرصت های رقابتی را به برنامه خود اضافه کنید . در متن زیر چند پیشنهاد شده است .

۱. یک تورنمنت والیبال در منطقه آکادمی خود برگزار کنید .
۲. در مسابقات تمرینی مقابل تیم های دیگر منطقه رقابت کنید یا میزبان بازی های تمرینی شوید ، خارج از مسابقات اگر امکان دارد . (مانند بازی تدارکاتی)
۳. از تیم های مدرسه ای یا باشگاه های دیگر والیبال درخواست کنید که آیا ورزشکاران شما میتوانند با آنها تمرین کنند یا حتی در یک بازی کنترل شده با آنها رقابت کنند ؟

۴. با فدراسیون یا هیئت والیبال استان خود در تماس باشید که اگر امکان دارد برای مقام های برتر حکم و گواهینامه شرکت در مسابقات بگیرید.

۵. تیم را برای دیدن یک مسابقه والیبال دانشگاهی یا باشگاهی ببرید یا اگر امکان دارد یک مسابقه تلویزیونی را تماشا کنید

۶. اجزای مسابقه را در پایان هر جلسه تمرینی شرح دهید

ZARINVOLLEYBALL.COM

انتخاب اعضای تیم

کلید موفقیت در توسعه موفق یک تیم المپیک ویژه یا ورزش های متحد المپیک ، انتخاب مناسب اعضای تیم است. برخی از ملاحظات را برای شما در زیر آورده شده است:

گروه بندی بر اساس جنسیت

هر زمان که امکان داشته باشد تیم ها باید بر اساس جنسیت گروه بندی شود هرچند هیچ ممنوعیتی برای تیم های مختلط وجود ندارد ، اما هر زمان که امکان داشته باشد ، ورزشکاران زن باید این امکان را داشته باشند که در یک تیم ویژه زنان فعالیت کنند.

گروه بندی بر اساس سن

تمام اعضای تیم باید به اندازه ممکن در سن یکسان باشند:

- ۳_۵ سال برای ورزشکاران زیر ۲۱ سال
- ۱۰_۱۵ سال برای ورزشکاران بالای ۲۲ سال

موارد بالا کلی نگری است، ولی اگر میخواهید شاهد رشد بیشتر بازیکنان شوید، آنها را در رده های نونهالان، نوجوانان و جوانان با فاصله دو ساله طبق دستورالعمل فدراسیون طبقه بندی کنید.

گروه بندی براساس توانایی

تیم های ورزشی متحدی که برای المپیک گزینش میشوند، دارای برترین مهارت ها ورزشی هستند. در این میدان بهترین ها انتخاب میشوند و بین هم تیمی ها رقابتی جذاب به وجود می آید. اگر توانایی ها یکسان نباشد اهداف تعامل و کار تیمی کاهش می یابد و یک تجربه رقابتی واقعی به دست نمی آید.

همچنین زمانی که ورزشکاران سطح پایین تر سعی میکنند در برابر توپ های سختی که توسط هم تیمی های سطح بالاتر به سمت آنها ارسال میشوند، دفاع، توپگیری یا هر چیز دیگر، شانس بیشتری برای آسیب در آنها وجود دارد، حتی اگر هیچ آسیبی رخ ندهد، این ورزشکاران ممکن است (تحت فشار بازی کنند و در نتیجه لذت بازی از آنها گرفته شود و سرخورده شوند)

ایجاد مشارکت معنا دار در ورزش های یکپارچه

ورزش های یکپارچه اصول فلسفه سازمان المپیک ویژه را در خود جا داده است . هنگام انتخاب تیم ورزشی یکپارچه خود، شما میخواهید در آغاز، در طول و در پایان فصل ورزشی خود مشارکتی معنا دار داشته باشید. تیم های ورزشی یکپارچه برای مشارکت معنی دار برای تمامی ورزشکاران و هم تیمی ها سازماندهی میشوند. هر هم تیمی باید نقشی داشته باشد و فرصتی برای کمک به تیم داشته باشند . مشارکت معنا دار همچنین به کیفیت تعامل و رقابت درون یک تیم ورزشی یکپارچه اشاره دارد . دستیابی به مشارکت معنا دار توسط همه هم تیمی ها در تیم ، تجربه مثبت پاداش بخش برای همه را تضمین میکند.

ZARINVOLLEYBALL.COM

شاخص های مشارکت معنادار

- هم تیمی ها بدون ایجاد خطر و آسیب دیدگی بی رویه به خود یا دیگران ، رقابت میکنند
- هم تیمی ها طبق قوانین رقابت ، رقابت میکنند
- هم تیمی ها قابلیت و فرصت کمک به عملکرد تیم را دارند
- هم تیمی ها میفهمند که چگونه مهارت های خود را با مهارت های دیگر ورزشکاران ترکیب کنند ، که منجر به بهبود عملکرد ورزشکاران با توانایی کمتر میشود . (کمک کردن به تبدیل شدن دیگران به بازیکن بهتر)

مشارکت زمانی حاصل نمیشود که اعضای تیم :

- مهارت های ورزشی برتر نسبت به هم تیمی های خود داشته باشند.
- به جای هم تیمی بودن نقش مربی در زمین به خود بگیرند
- بخش های اصلی رقابت را در طول بازی خوب اجرا نکنند. مثلاً اشتباهات فردی زیاد بازیکن داشته باشد.
- به طور منظم تمرین نکنند و فقط در روز رقابت حضور داشته باشند.
- سطح توان و آمادگی جسمانی پایین داشته باشند و در لحظات حساس نتوان از آنها کمک گرفت.

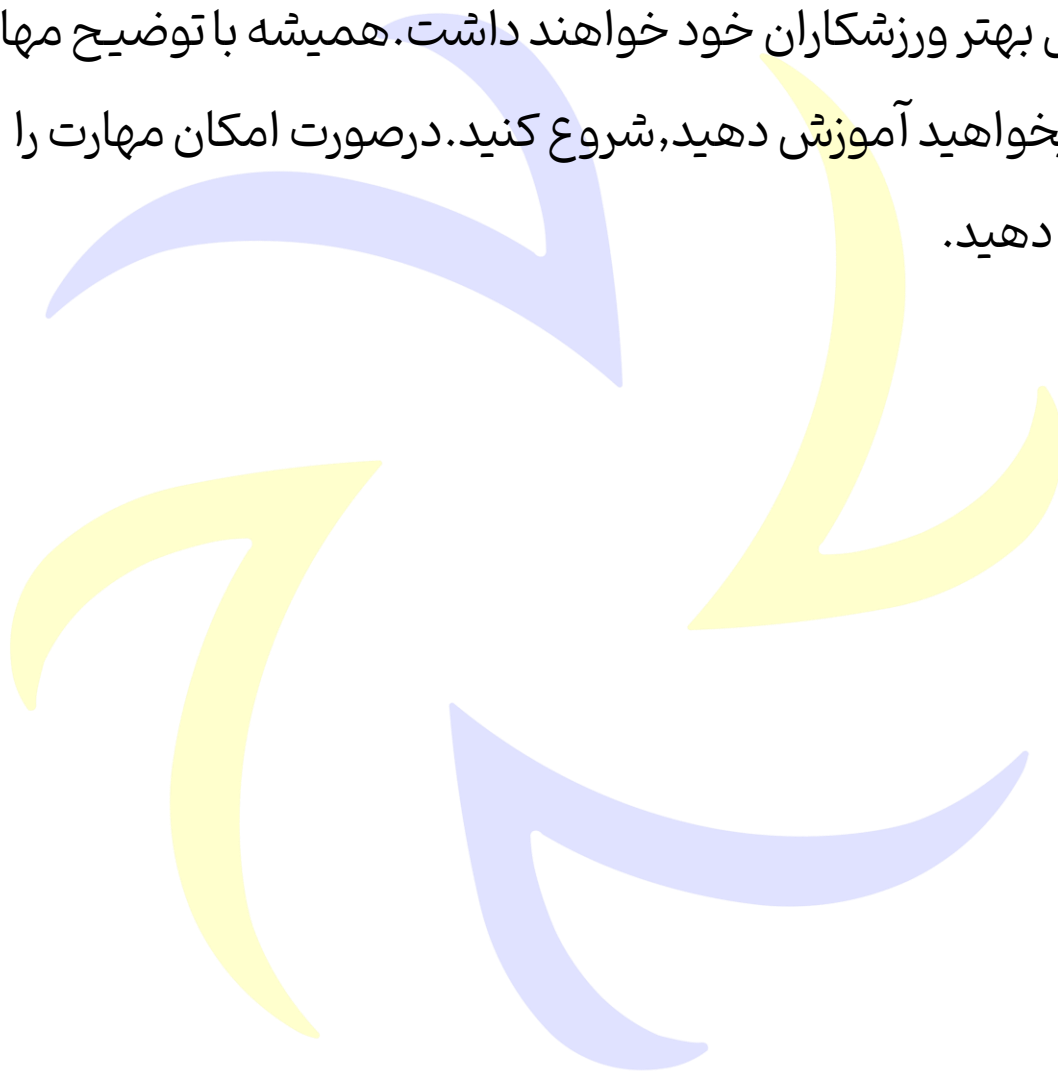
کارت ارزیابی مهارت های والیبال

کارت ارزیابی مهارت های ورزشی یک روش سیستماتیک برای تعیین توانایی مهارت ورزشکار است. کارت ارزیابی مهارت های ورزشی برای کمک به مربیان در تعیین سطح توانایی ورزشکاران در یک ورزش قبل از شرکت کردن در مسابقات یا انتخاب بازیکنان طراحی شده است. مربیان این ارزیابی را به دلایل زیر یک ابزار مفید خواهند یافت:

۱. به مربی ورزشکار کمک میکند تا تعیین کند که ورزشکار مناسب بازی در کدام پوزیشن است به عنوان مثال پاسور، اسپکر، لیبرو (تخصص دفاعی) و...
 ۲. محدوده های آموزش اولیه ورزشکار را تعیین میکند.
 ۳. به مربیان کمک میکند تا ورزشکاران با توانایی مشابه را در تیم ها گروه بندی کنند.
 ۴. پیشرفت ورزشکار را اندازه گیری میکند.
 ۵. به مربی کمک میکند تا برنامه زمانبندی تمرین روزانه ورزشکار را تعیین کند.
- هنگام مشاهده ورزشکار و پیش از ارزیابی، مربیان باید تحلیل زیر را انجام دهند:

- آشنایی با هر یک از تکنیک های والیبال تا اشتباهات را شناسایی کند
- داشتن تصویر بصری دقیق از هر وظیفه در اجرای مهارت های والیبال
- نشان دادن دقیق مهارتی که میخواهید بازیکنان انجام دهند

هنگام اجرای ارزیابی مربیان فرصت بهتری برای بدست آوردن تجزیه و تحلیل بهتر ورزشکاران خود خواهند داشت. همیشه با توضیح مهارتی که میخواهید آموزش دهید، شروع کنید. در صورت امکان مهارت را نشان دهید.



ZARINVOLLEYBALL.COM

A. سرویس زدن

دشواری پرتاب / تماس با توپ
به صورت مداوم، موثر و قانونی سرویس میزند
به صورت قانونی سرویس موجی میزند. (دقت به پرتاب، تماس با توپ و نحوه قرار گیری پاها باشد)
به صورت مداوم بتواند سرویس موجی پرشی بزند (پرتاب با دو دست)
به صورت مداوم بتواند سرویس موجی پرشی بزند (پرتاب با یک دست)
نحوه اجرای سرویس پرشی، زیبایی تکنیک میتواند موثر باشد

مهارت تخصصی ورزشکار را ارزیابی کنید امتیاز:

B. ارسال کردن

پوزیشن و وضعیت آماده بازیکن را بررسی کنید
مشارکت و نترس بودن بازیکن در دریافت اول مورد سنجش قرار دهید
فقط توپ هایی که در میانه بدن بازیکن است خوب دریافت میکند
موفقیت او برای توپ هایی که بیرون بدن است چقدر است؟
آیا دریافت پنجه او خوب است؟
آیا میخواهد همه سرویس های موجی را با پنجه دریافت کند؟
نحوه عملکرد او در دریافت سرویس های پرشی چگونه است؟

مهارت تخصصی ورزشکار را ارزیابی کنید امتیاز:

C. دفاع کردن

وضعیت آماده در دفاع بررسی شود

برای دفاع کم تلاش میکند و اغلب خارج از جایگاه مناسب است فقط زمانی که توپ به صورت مستقیم مقابل او ضربه زدده شود دفاع میکند آیا در زمان مناسب پرش میکند؟ نحوه گام برداشتن و فرو بردن دست ها از روی تور ارزیابی شود توانایی استثنایی در متوقف کردن حملات حریف در سطح تور با کنترل بدن خوب دارد آیا بازیکن در پست تخصصی خود، وظایف دفاعی خود را میداند؟ مهارت تخصصی ورزشکار را ارزیابی کنید امتیاز:

D. حمله کردن / ضربه زدن

بازیکن باید مهارت های پایه ضربه زدن را بلد باشد آیا بازیکن توانایی ضربه زدن به انواع پاس ها را دارد؟ آیا او در جای مناسب پرش میکند یا زیر توپ میپرد؟ زمانی که به او پاس داده میشود از بالای تور ضربه میزند (منظور ارتفاع ضربه به توپ است) آیا او میتواند به مسیرهای مختلف ضربه بزند؟ آیا قدرت حملات به شکلی است که توپگیری در زمین حریف ممکن نباشد؟ مهارت تخصصی ورزشکار را بررسی کنید امتیاز:

ZARINVOLLEYBALL.COM

E. ارتباط ها

با هم تیمی ها و مربیان ارتباط برقرار نمیکنند. به طرف توپ حرکتی ندارد

با هم تیمی ها و مربیان ارتباط برقرار نمیکنند. اغلب به بازیکنان دیگر برخورد میکند و توپ های آنها را میگیرد

به ارتباط از سوی بازیکنان و مربیان پاسخ میدهد و بازی خود را بر اساس آن تغییر میدهد

ب طرف توپ هایی که در اطراف پوزیشن او هستند حرکت میکند و از هم تیمی هایی که در حال توپگیری هستند دوری میکند

هم تیمی ها را تشویق به ارتباط میکند و هم تیمی ها را راهنمایی میکند

به شدت با هم تیمی ها و مربی در حین بازی ارتباط برقرار میکند

مهارت تخصصی ورزشکار را بررسی کنید امتیاز:

F. آگاهی از بازی

گاهی در حالت دفاع و حمله گمراه است و انتقال را انجام نمیدهد. در یک مکان باقی مانده است

میتواند در یک موقعیت ثابت که مربی از او خواسته بازی کند.

فهم محدود از بازی دارد. مهارت های پایه را اجرا میکند و اگر مربی درخواست کند حملات را اجرا خواهد کرد

فهم معقول از بازی تهاجمی دارد و دفاع را معقول انجام میدهد.

فهم پیشرفته از بازی و تسلط بر اصول والیبال دارد.

مهارت تخصصی ورزشکار را بررسی کنید امتیاز:

G. حرکت ها

موقعیت ثابت را حفظ میکند. و به موقع ری اکشن نشان میدهد
فقط یک یا دو قدم به سمت توپ حرکت میکند
به سمت توپ حرکت میکند. اما زمان واکنش ان کند است و دارای انتقال متناوب از حمله به دفاع

است

حرکت مناسب برای پوشش مناسب زمین دارد
پوشش مناسب زمین. انتقال خوب از حالت حمله به دفاع
پوشش استثنایی زمین. پیش بینانه فعال. انتقال عالی از حالت حمله به دفاع
مهارت تخصصی ورزشکار را بررسی کنید امتیاز:

لباس والیبال

لباس مناسب والیبال برای تمام رقابت‌ها الزامی است. به عنوان مربی در مورد انواع لباس‌های ورزشی که قابل قبول و غیر قابل قبول برای تمرین و رقابت هستند، بحث کنید. اهمیت پوشیدن لباس مناسب و مزایا و معایب انواع خاصی از لباس‌های پوشیده شده در طول تمرین و رقابت‌ها را بررسی کنید. به عنوان مثال، شلوارهای بلند (غیر ورزشی) برای هیچ رویداد والیبال مناسب نیستند. توضیح دهید که ورزشکاران نمیتوانند در بهترین حالت خود با شلوارهای غیر ورزشی که حرکت آنها را محدود کرده است عمل کنند. ورزشکاران را به رقابت‌های مدرسه ای یا باشگاهی ببرید و حین تمرین یا مسابقه به لباس‌های پوشیده شده اشاره کنید. حتی میتوانید با پوشیدن لباس مناسب به تمرین و رقابت‌ها، نمونه ای ارائه دهید. لباس مناسب والیبال شامل یک پیراهن شورت، جوراب و کفش است.

استفاده از هرگونه اشیا که ممکن است باعث ایجاد جراحت شود یا مزایای مصنوعی برای بازیکن داشته باشد ممنوع است. برای ایمنی توصیه میشود که بازیکن کلاه یا جواهرات نپوشد. اگر پوشید، پلاک‌های مذهبی یا پزشکی باید از زنجیر جدا شده و زیر لباس چسبانده یا

دوخته شود. اگر حلقه، نتواند از دست بازیکن خارج شود، باید به گونه ای چسب بخورد که خطر ایجاد نکند. بازیکنان ممکن است با مسئولیت خودشان عینک یا لنز بپوشند. محصولات خاصی برای جلوگیری از آسیب های خاص به چشم ها، مچ پا و زانو ها وجود دارد. (مثل انواع بریس ها یا عینک های محافظ چشم)

پیراهن

در طول تمرین ورزشکاران باید پیراهنی را بپوشند که راحت باشد و اجازه حرکت در منطقه شانه را بدهد. استین های بلند میتواند تاثیر توپ را بر روی ساعد هنگام دریافت توپ کاهش داده و بنابراین گزینه قابل قبولی است. اطمینان حاصل کنید که طول پیراهن کافی است تا در داخل شورت قرار بگیرد.

در طول رقابت، پیراهن بازیکن باید از ۹۹ تا ۹۹ شماره گذاری شود، بدون تکرار. شماره باید به طور واضح قابل مشاهده باشد و رنگ متفاوتی نسبت به پیراهن داشته باشد و در وسط جلو (حداقل ۱۵ سانتی متر {۶ اینچ}) و وسط پشت پیراهن (حداقل ۲۰ سانتی متر {۸ اینچ}) قرار گیرد. خط تشکیل دهنده اعداد باید حداقل ۲ سانتی

متر (۴/۳ اینچ) عرض داشته باشد. رنگ و طرح پیراهن ها باید برای تمام اعضای تیم یکسان باشد. بازیکنی که به عنوان لیبرو بازی میکند باید همان شماره را که در لباس غیر لیبرو خود نمایش داده بیوشد. مدیر مسابقات ممکن است استثناهایی را برای مسابقات خاص اعمال کند. این مشخصات برای راهنمایی مربی در هنگام سفارش لباس های والیبال ایجاد شده است.

البته ممکن است در برخی از مسابقات دستوالعمل به این شکل باشد که شماره بازیکنان ا تا ۲ باشد.

شورت

در حین تمرین ورزشکاران باید شورت ورزشی یا شورت اختصاصی خود را بیوشند. شورت باید به ورزشکار راحتی و ظاهر مناسب دهد.

در طول رقابت، همه بازیکنان باید شورت هایی را که در ظاهر مشابه هستند بیوشند. این شامل خطوط و رنگ و لوگوها میشود.

جوراب

توصیه میشود که ورزشکاران جوراب بپوشند تا به جذب رطوبت پا در حین فعالیت کمک کند. به دلیل حرکت های stop-and-go جوراب به جلوگیری از زخم ها کمک میکند

کفش

توصیه میشود که ورزشکاران از کفش هایی که به طور خاص برای والیبال طراحی شده استفاده کنند. این مهم است که کفش ها دارای زیره فومی، پشتیبانی قوس پا و پشتیبانی مچ پا باشند. کفش های ساق بلند مورد قبول هستند.

لباس گرم کن

توصیه میشود که ورزشکاران قبل و بعد از یک بازی یا تمرین والیبال در محیط سرد از لباس گرمکن استفاده کنند. یک سویشرت تقریبا سنگین پنبه ای و شلوار اسپرت به عنوان لباس های گرم کن عالی و اقتصادی هستند.

زانوبند ها

زانوبند ها به حفاظت از زانو ها در برابر زخم ها و سوختگی های زمین کمک میکنند و به شدت توصیه میشوند.

تجهیزات والیبال

ورزش والیبال نیازمند انواع تجهیزات ورزشی زیر است. این محصولات برای کمک به آموزش والیبال وجود دارند.

توپ والیبال

اندازه توپ در محیط نباید بیشتر از ۸۱ سانتیمتر (۳۲ اینچ) و وزن آن بیشتر از ۲۲۶ گرم (۸ اونس) نباشد. توپ باید تا حد امکان نزدیک به اندازه استاندارد باشد. توپ باید به شکل کروی باشد و از چرم قابل انعطاف یا چرم مصنوعی با داخلی از لاستیک یا مواد مشابه ساخته شود. رنگ آن ممکن است یک رنگ سفید یکنواخت یا ترکیبی از رنگ ها باشد. فشار داخلی باید $0,30 - 0,32$ کیلوگرم بر سانتی متر مربع (۴,۲۶ تا ۴,۶۱ پوند بر اینچ مربع) باشد. در مسابقات تغییر یافته، ممکن است از یک توپ والیبال سبک تر - چرم یا چرم مصنوعی تغییر یافته استفاده شود.

زمین

اگرچه توصیه میشود از زمین استاندارد ۹ متر در ۱۸ متر (۲۹ فوت و ۶ اینچ در ۵۹ فوت) استفاده شود، اصلاحات ویژه والیبال المپیک اجازه میدهد تا خط سرویس به تور نزدیک تر شود اما نه نزدیک تر از ۵٫۴ متر (۱۴ فوت و ۹ اینچ). اگر زمین با اندازه استاندارد در دسترس نباشد، ممکن است تغییراتی صورت بگیرد تا بازی به صورت ایمن انجام شود.

تورها

تور برای جدا کردن تیم ها در حین بازی استفاده میشود. ارتفاع تور آقایان ۲٫۴۳ متر (۷ فوت) برای رقابت های منظم و یکپارچه است. ارتفاع تور بانوان ۲٫۲۴ متر (۷ فوت) برای مسابقات تغییر یافته بانوان استفاده میشود. تور رسمی ۱ متر (۳۹ اینچ) عرض و ۹٫۵ تا ۱۰ متر (۳۱ فوت و ۶ اینچ تا ۳۳ فوت) طول دارد (با ۲۵ تا ۵۰ سانتیمتر {۱۰ اینچ تا ۱۹ اینچ} در هر قسمت از باند های جانبی). از شبکه های مربعی سیاه با ابعاد ۱۰ سانتیمتر (۴ اینچ) ساخته شده است. در بالای آن، یک باند افقی به عرض ۷ سانتی متر ساخته شده از دولایه کرباس یا برزنت ساخته شده است.

آنتن ها

این نوار های انعطاف پذیر عمودی هستند که به طرفین مخالف تور در نقاطی که تور از خطوط کناری عبور میکند متصل میشوند. یک آنتن ۱٫۸۰ متر (۵ فوت و ۱۱ اینچ) طول دارد و بالای آن ۸۰ سانتیمتر (۳۲ اینچ) از بالای تور بیرون میاید و با خطوط ۱۰ سانتیمتر (۴ اینچ) و از رنگ متفاوت بهتر است قرمز و سفید، علامت گذاری شده است.

میله های تور

استوانه هایی هستند که تور را حمایت میکنند و در فاصله ۰٫۵۰ تا ۰٫۷۰ متر (۲۰ تا ۲۹ اینچ) خارج از خطوط کناری قرار دارند. ارتفاع آنها ۲٫۵۵ متر (۸ فوت و ۴ اینچ) است و بهتر است قابل تنظیم باشند. هنگام استفاده از آنها باید پد های ضربه گیر استفاده شود.

سبد توپ / کیف توپ ZARINVOLLEYBALL.COM

یک سبد یا کیف که برای جابجایی، حمل یا نگه داشتن توپ های والیبال در طول تمرین یا رقابت استفاده میشود.