



۱۵۶۴۱۳۳

تمرینات والیبال برای قهرمانان

ماری وایز

ترجمه:

دکتر اسفندیار خسرو زاده

عابده حقدادی

ویراستار فنی

دکتر خسرو ابراهیم



بامداد کتاب



بامداد کتاب

تمرینات والیبال برای قهرمانان

ماری وایز

ترجمه: دکتر اسفندیار خسروی زاده - عابده حقدادی

ویراستار فنی: دکتر خسرو ابراهیم

نوبت چاپ: سوم - ۱۳۹۶

تعداد نسخه: ۱۰۰۰

قلم: وزیر - ۱۹۲ صفحه

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۸۱۳۱ - ۶۳ - ۲

فروسی: ۹۱

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

ناشر همکار: نشر مهر

قیمت: ۱۵ هزار تومان

فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، ابتدای خیابان فجر، کوچه نیک پور، پلاک ۶ - تلفن: ۶۶۹۷۴۱۶۲

مرکز پخش - تلفن: ۴ - ۶۶۴۸۳۴۳

فروش آنلاین: www.bamdadketab.com

سرشناسه	:	Wise, Mary ماری وایز
عنوان و نام پدیدآور	:	تمرینات والیبال برای قهرمانان / [مولف] ماری وایز؛ ترجمان: عابده حقدادی، خسرو ابراهیم
مشخصات نشر	:	تهران: بامداد کتاب، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	:	۱۹۲ ص: مصور
شابک	:	979-964-8131-64-2
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Volleyball drills for champions.
موضوع	:	والیبال - مربیگری - تعلیم
شناسه افزوده	:	خسروی زاده، اسفندیار، ۱۳۴۹، مترجم - حقدادی، عابده، مترجم - ابراهیم، خسرو، ۱۳۲۵، ویراستار
رده بندی کنگره	:	GV ۱۵/۱۳۸۷۵/۲ و ۷/
رده بندی دیویی	:	۷۹۶/۳۲۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۱۳۳۸۳-۸۴

فهرست مطالب

۴	راهنمای تصاویر
۵	مقدمهٔ مفات
۷	مقدمهٔ مترجمان
۸	راهنمای تمرین
۱۳	فصل اول - سرویس
۳۹	فصل دوم - ارسال با ساعد
۶۹	فصل سوم - پاس
۹۹	فصل چهارم - آبشار
۱۲۹	فصل پنجم - دفاع روی تور
۱۶۱	فصل ششم - توپ‌گیری
۱۹۱	فصل هفتم - طرح تمرین و تغییر رفتار در محل تمرین

مقدمه

تمرینات شبیه دستور العمل‌های تهیه غذا هستند. با داشتن مواد غذایی و دستور العمل‌های درست، هر فردی می‌تواند آشپزی کند. اما وجود یک آشپز - یا یک فرد ماهر و باتجربه - برای مخلوط کردن و تغییر دادن مواد غذایی جهت برآورده نمودن نیازهای اشخاص مختلف ضرورت دارد. هیچ تمرینی نتیجه‌بخش نخواهد بود اگر متناسب با سطح توانایی بازیکنان تغییری در آن به وجود نیاید. تمرینی که در باشگاه ما به کار می‌رود ممکن است برای شما مفید نباشد. اما با این تغییراتی از قبیل پرتاب توپ برای پاسور به جای استفاده از دریافت‌کننده‌های واقعی، شما نیز می‌توانید در باشگاه خود، آن تمرین را برای بازیکنان به کار ببرید.

ما به ورزشکاران خود تمریناتی داده‌ایم که با شکست مواجه شده‌ایم. به دلایلی چند، بازیکنان ما پیشرفت نمی‌کنند. ممکن است علت شکست در تمرین، سازماندهی ضعیف یا انتظارات غیر واقعی باشد؛ با شانس، اهداف ما به قدر کافی اختصاصی نباشند. یک تمرین موفقیت‌آمیز دارای ۴ عامل کلیدی است: هدف کلی، هدف اختصاصی، رقابت و بازخورد.

۱- هدف کلی: چرا تمرین می‌کنیم؟ تمرینات باید با تغییر دادن عملکرد، به منظور پیشرفت مهارت طرح‌ریزی شوند. قبل از تمرین به درستی باید بازیکنان توضیح دهید که باید روی چه موضوعی تمرکز کنند. (برای مثال، اگر بازی می‌کنیم تمرین توپ‌گیری، ضربه و تعقیب را انجام دهیم. این تمرین به ما کمک می‌کند تا در توپ‌ها را بهتر دنبال کنیم.

۲- هدف اختصاصی: علاوه بر گرم کردن، هر تمرین باید اهداف اختصاصی نیز داشته باشد، یعنی تعداد اجراهای اختصاصی لازم قبل از اینکه تمرین به پایان برسد. با هدفمند ساختن تمرین، بازیکنان به درستی می‌دانند که چه انتظاراتی را باید داشته باشند. مثلاً، در تمرین ارسال متوالی توپ‌های دریافتی به هدف، هدف اختصاصی تمرین عبارت است از این که شما تمرین را به گونه‌ای اجرا کنید که توپ به موقعیت هدف ارسال شود.

۳- رقابت: هنگامی که بازیکنان را در یک محیط رقابتی قرار دهید برای پیروز شدن با جدیت تلاش خواهند کرد، یا در برخی موارد ممکن است کار و تمرین سخت را به گونه‌ای طرح کنید که برنده شدن و پیروزی را از دست ندهند. به این ترتیب، همگام با رقابت، یک مهارت خاص را نیز تمرین می‌کنند. توجه داشته باشید که یک تمرین را چگونه می‌توانید تغییر دهید اگر بخواهید آن را توأم با رقابت مورد استفاده قرار دهید. تمرین «سرویس

زدن و تکرار آن تا امتیاز ۲۱» مثال مناسبی از یک تمرین ساده رقابتی است.

۴- بازخورد: نقش شما در حین تمرین چیست؟ اصولاً وظیفه شما، آموزش دادن است. به بازیکنان خود، هم در اجرا و هم هنگام تلاش آنها، بازخورد ارائه دهید. با شروع شدن تمرین، وظیفه شما به پایان نمی‌رسد بلکه تازه شروع می‌شود. تمرکز شما باید در راستای اثر یا نتیجه هدف اختصاصی تمرین باشد. سعی کنید مهارت یا مهارت‌های خود را توسعه دهید. شما نمی‌توانید انتظار داشته باشید هر چیزی در طول تمرین اتفاق بیفتد بدون آنکه تلاش کنید. اگر دستیارانی دارید به آنها مسئولیت بدهید. برای نمونه، در تمرین «آبشار» ریدر یا زاویه» در حالی که شما به مهاجمی که در خارج از میدان قرار دارد و همچنین دادن زحمت مرکز دارید، فردی را مشخص کنید که کار مدافعان روی تور را نظارت کند و فرد دیگری را مکلف کنید که به کنترل دفاع داخل میدان بازیکنان ردیف عقب زمین بپردازد. درست مانند بازیکنان، هر مربی ایفای یک نقش را برعهده دارد. در این کتاب تمریناتی برای ۶ مهاجم اصلی والیبال یعنی: سرویس، دریافت، پاس، آبشار، دفاع روی تور و توپ‌گیری گنجانید، شده است مطالب کتاب به گونه‌ای طرح شده‌اند که شما در مورد این که برخی مربیان موفق چه کارهایی در باشگاه خود انجام می‌دهند، نگرش و دیدگاه‌هایی بدهد. این نگرش‌ها، دستورالعمل‌های مؤثریت محسوب می‌شوند.

راش روز^۱ و مایک شال^۲ کمک مربی باشگاه پندلیون

لیزا لاو^۳ سرمربی دانشگاه کالیفرنیا جنوبی

جان دانینگ^۴ سرمربی دانشگاه پاسیفیک

براد ساندوم^۵ سرمربی سابق دانشگاه کلرادو و سرمربی کنونی تیم زنان استرالیا

گرگ جیووانازی^۶ سرمربی دانشگاه میشیگان

جیم استون^۷ سرمربی دانشگاه اوهایو

ماری وایز^۸ سرمربی و نایک شرونیز^۹ کمک مربی دانشگاه فلوریدا

1. Russ Rose

2. Mike Schall

3. Lisa Love

4. Jahn Dunning

5. Brad Saindom

6. Greg Giovanazzi

7. Jim Stone

8. Mary Wise

9. Nike Cheronis

مقدمه مترجمان

ورزش والیبال یکی از ورزش‌های مهیج و پرمطرفدار امروزی است که در سرتاسر جهان، در سطوح مختلف و نیز به شکل‌های متفاوت، توسعه پیدا کرده است و هر روز نیز برای گسترش آن تلاش می‌شود این گسترش به شیوه‌های مختلفی از جمله انتشار کتب، جزوات، مقالات و... صورت می‌گیرد.

کتاب حاضر نیز یکی از کتب آموزشی والیبال به ویژه در سطوح قهرمانی است و توسط چندین متخصص والیبال تنظیم و تألیف شده است، تلاش کرده است شیوه‌های تمرینی مناسبی (که با اندکی تغییرات برای بسیاری از تیم‌ها قابل استفاده است) را ارائه نماید. خوشبختانه رشته ورزش والیبال در کشور ما از طریق برنامه‌ریزی‌های به عمل آمده توسط مسئولین و دست‌اندرکاران رشد مایه‌ته‌ای داشته است که یقیناً بخش عمده‌ای از این پیش‌رفت مرهون بینش ورزش روز و تغییرات پیدا بوده است. امید است این کتاب نیز کمک نماید چنین آگاهی‌هایی به ویژه در طراحی تمرینات قهرمانی برای مربیان ارزنده و زحمتکش والیبال کشورمان مفید واقع شود.

شایان ذکر است که در ترجمه و برگردان کتاب تلاش زیادی به عمل آمده است تا منظور و هدف اصلی مؤلف بیان شود. با این وجود، وجود اشتباهات احتمالی در آن دور از انتظار نیست. از این رو، منتظر راهنمایی‌های ارزشمند شما خواننده محترم برای اصلاح این اشتباهات هستیم.

در پایان از همکاری‌های صمیمانه انتشارات بامداد کتاب که زحمت چاپ این کتاب را متقبل شدند، تشکر و قدردانی می‌نماییم.