

برنامه ریزی تمرین (بخش دوم)

"خطا در آماده سازی تیم، یعنی آماده کردن تیم برای شکست."

جان وودن

To lead yourself, use your head;
to lead others, use your heart.

Always touch a person's heart
before you ask him for a hand.

- John Maxwell

کمیته آموزش و پژوهش فدراسیون والیبال

ترجمه و تألیف: جواد مهرگان JMVBcoach@gmail.com

مرحله ۵: انتخاب شیوه مناسب برای آموزش

اکنون شما باید شیوه های آموزشی را که می خواهید در تمرینات روزانه برای آموزش مهارت های مهم و ضروری استفاده نمایید انتخاب کنید. موثرترین روش در آموزش مهارت ها این است که در تمام مراحل، تمرینات باید شبیه بازی باشند و عملکرد بازیکن در تمرین باید مشابه عملکرد او در بازی باشد و در برخی مراحل فشار جسمی و ذهنی تمرین باید بیش از شرایط مسابقه باشد.

آیا می دانید بازیکنان مهارت ها را چگونه می آموزند؟

اصول یادگیری حرکتی

تحقیقات بسیاری درباره ی یادگیری حرکتی انجام شده که می توان آنها را به دانش مربیان افزود تا بتوانند بازی والیبال را بهتر آموزش دهند. در اینجا به برخی از نکات کلیدی درباره ی یادگیری حرکتی اشاره می کنیم که می تواند به مربیان کمک کند تا طراحی بهتری برای تمرینات داشته باشند. اما نکته بسیار مهم که نباید از آن غفلت کرد این است که باید تمام جنبه های آماده سازی بازیکنان را مد نظر قرار داد:

- ۱- آماده سازی ذهنی، روحی و روانی
- ۲- آماده سازی جسمانی
- ۳- آماده سازی تکنیکی
- ۴- آماده سازی تاکتیکی



مراحل یادگیری مهارت ها

به عنوان مربی ما باید درک کنیم که یک ورزشکار سه مرحله یادگیری را باید بگذراند تا از یک نوآموز بی مهارت تبدیل به یک بازیکن ماهر شود:

- ۱- مرحله شناختی یا تصویر ذهنی (مرحله ۱)
- ۲- مرحله حرکتی (مرحله ۲)
- ۳- مرحله خودکار (مرحله ۳)

باید توجه کرد که هر بازیکنی (حتی ماهر)، برای یادگیری یک مهارت یا فعالیت جدید باید این مراحل را بگذراند.

مرحله شناختی یا تصویر ذهنی

در این مرحله ورزشکار یک درک (تصویر ذهنی) از مهارت را ایجاد کرده و توسعه می دهد. مهم است که بازیکن حس و درک درستی از نحوه اجرای مهارت داشته باشد. اغلب بهترین کار این است که این مهارت در روشی کنترل شده و همراه با نمایش درست و دقیق آنچه که باید اجرا شود آموزش داده شود تا بازیکن کاملاً درک کند که چه کار باید انجام دهد. این مرحله نباید زیاد زمان ببرد، چراکه از بازیکن انتظار نمی رود در این مرحله مهارت یا فعالیت را خوب اجرا کند، بلکه فقط باید آنرا به درستی درک کند.

مرحله حرکتی

در مرحله دوم لازم است که مقدار زیادی تمرین اجرا شود تا نکات کلیدی در اجرای مهارت تقویت شود، بازیکن در اجرای مهارت قوی تر شود و به ثبات بیشتری دست یابد. در طول مرحله حرکتی خطاهای بزرگی که در مرحله شناختی دیده می شدند کم کم از بین می روند. بازیکن اجزای مختلف مهارت یا حرکت را به صورت روان به هم پیوند می دهد و آنرا به صورت کلی انجام می دهد نه به صورت اجزای متوالی غیر پیوسته.

والیبال در محیطی متغیر و غیر قابل پیش بینی بازی می شود، بنابراین بازیکنان بایستی یاد بگیرند تا چگونه به شرایط مختلف بازی واکنش سریع و مناسب نشان دهند و تصمیمات درست بگیرند. این فرآیند زمان زیادی طول می کشد و نیازمند تکرار زیاد، تقویت و اصلاح مستمر تکنیک ها می باشد و بسیار مهم است بازیکن در طول تمرین در شرایط مختلف شبیه بازی قرار گیرد. بازیکنان همچنین باید بیاموزند که عملکرد خود را ارزیابی کنند، به خطاهای خود پی ببرند و آنها را اصلاح کنند.

خطاها یک حقیقت در زندگی هستند، نحوه ی واکنش به خطاهاست که مهم است.

این مرحله طولانی ترین مرحله یادگیری است. ممکن است ماه ها و یا شاید سال ها به طول انجامد، بنابراین مهم است که تمرینات دارای ساختار مناسب و هدفمند باشند. در ضمن مربی و بازیکن باید صبور و سخت کوش باشند.

مرحله خودکار

ویژگی مرحله آخر واکنش خودکار بازیکنان باتجربه می باشد. شرایط حرکتی و نحوه اجرای مهارت از ثبات و یکنواختی برخوردار است و نیاز به نظارت مداوم در نحوه اجرای تکنیک وجود ندارد و اکنون می توان روی جنبه های دیگر که شامل تاکتیک های پیشرفته و تمرینات ذهنی، حافظه و ... می شود، تمرکز کرد.

تمام کارها قبل از آنکه آسان شوند، مشکل بوده اند.

ما به عنوان مربی باید تشخیص بدهیم که هر کدام از بازیکنانمان در اجرای هر مهارت در کدام مرحله از یادگیری قرار دارند. حتی بازیکنان با تجربه در آموختن مهارت های جدید باید این مراحل را بگذرانند، بنابراین به منظور تسریع فرآیند یادگیری همه ی مربیان نیاز دارند که توجه کنند چگونه مهارت های جدید را به بازیکنان بیاموزند.

انتقال تمرین

هدف اصلی تمرین، انتقال بازیکنان از محیط تمرینی و آموزشی به شرایط مشابه بازی و سپس شرایط واقعی مسابقه می باشد. اگر این هدف همواره در ذهن نباشد خطر اینکه محیط و شرایط تمرین بهبود کمی در عملکرد بازیکنان در شرایط واقعی بازی ایجاد کند زیاد خواهد بود. مفاهیم زیادی را می توان از تحقیقات انجام شده درباره ی انتقال تمرین به دست آورد:

۱- از مهارت های آشنا برای بازیکنان به منظور معرفی مهارت های جدید استفاده کنید. مهارت های جدید را برپایه الگوهای حرکتی ای که بازیکنان در اجرای آنها مهارت دارند یا برایشان آشناست آموزش دهید و به شباهت های بین آنها اشاره کنید (مثلاً گام برداشتن برای آبشار لنگ مانند حرکت سه گام در بسکتبال می باشد و یا عمل ضربه در آبشار تقریباً شبیه پرتاب توپ در بیس بال می باشد).

۲- شباهت بین تمرین و مسابقه را به حداکثر برسانید. تئوری ویژه سازی تمرین به شدت پیشنهاد می کند که شرایط و فعالیت های تمرین بایستی شباهت زیادی به مسابقه داشته باشند. از راه های زیادی می توان این کار را انجام داد:

- مطمئن شوید که اصول کلی در اجرای مهارت ها و انجام جابجایی ها توسط بازیکنان درک شده و به خوبی می دانند که در شرایط مختلف بازی چه وظایفی برعهده آنهاست و چه کار باید بکنند.

- برای آموزش هر مهارت یا تکنیک جدید آن را به ۳ یا ۴ بخش تقسیم کنید (مثلاً در آموزش آبشار: ۱- آماده بودن و تمرکز ۲- گام برداشتن و پرش ۳- ضربه از بالاترین نقطه ۴- فرود متعادل و ادامه بازی). اگر آموزش هر مهارت را در بخش های طولانی آموزش دهید به بازیکن اجازه نمی دهید تا روی خود مهارت تمرین و تمرکز کند؛ در نتیجه زمان مفید تمرین هدر می رود و انتقال کمی به شرایط مشابه بازی رخ می دهد.

- به بازیکنان اجازه دهید تا روی اجرای بیش از یک مهارت تمرین کنند، بنابراین ارتباط بین مهارت ها را درک کرده و جریان بازی را دنبال می کنند (مثلاً مهاجم ابتدا یک ارسال به سمت پاسور انجام دهد و سپس آبشار بزند).

۳- ایجاد تنوع در آموزش مفاهیم و شرایط مختلف. برای مثال درباره ی اینکه در شرایط مختلف پس از توپگیری چه کسی پاس بدهد و پاس را برای کدام مهاجم ارسال کند با بازیکنان بحث و تبادل نظر کنید.

۴- تمرینات گرم کردن را به حداقل برسانید. این تمرینات معمولاً وقت زیادی می گیرند بدون اینکه انتقالی به شرایط بازی ایجاد کنند. گرم کردن عمومی باید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه به طول انجامد که معمولاً شامل نرمش ها و حرکات کششی پویاست که دربرگیرنده بسیاری از حرکات یوگای پویا نیز می شود. سپس در گرم کردن تخصصی باید روی مهارت ها و مفاهیم پایه بازی والیبال تمرکز کنید.

۵- از کلمات راهنمای کوتاه استفاده کنید و در هر شرایط و موقعیت به نکته یا نکات کلیدی اشاره کنید. این فرآیند توجه بازیکنان را به سمت جنبه هایی که برای انتقال مهارت به شرایط مشابه بازی نیاز است، هدایت می کند. این بازخورد باید در طول آموزش مهارت، بازی های کوچک و شرایط پرتکاپو و پرفشار ارائه شود.

مهمترین موضوعی که نیاز است تا دوباره روی آن تأکید شود این است که بازیکنان نیاز دارند در شرایطی شبیه بازی تمرین کنند، این بدان معناست که بازیکنان باید در شرایطی که در طول بازی با آن مواجه می شوند فکر و عمل کنند. با این حال باید توجه کرد که به منظور داشتن عملکرد موفق، بازیکنان نیاز به تمرینات زیادی روی تکنیک ها و مهارت های پایه دارند. مربی کارآمد و اثربخش راه هایی را به منظور به حداکثر رساندن تعداد تکرارهای مشابه بازی با توجه به پست تخصصی هر بازیکن در طول تمرین فراهم می سازد. بنابراین ترکیب و نوع تمرینات با توجه به سطح تیم و بازیکنان تغییرات زیادی خواهد کرد، مدت زمان تمرین و اصول و نکاتی که مربی احساس می کند مهم هستند متفاوت خواهد بود؛ اما همچنان همه چیز باید مشابه شرایط بازی باشد.

جدول زیر ویژگی های بازیکنان را در طول مدتی که در مراحل یادگیری پیشرفت می کنند نشان می دهد. پیشرفت از یک نوآموز بدون مهارت تا بازیکنی با مهارت بالا زمان زیادی طول می کشد. مهم است که مربی درک کند در طول تمرینات چه انتظاری از بازیکنان داشته باشد، چراکه مقدار زیادی تمرین باکیفیت برای ماهر شدن بازیکنان لازم است، تمریناتی که هم جسم و هم ذهن بازیکنان را تقویت کند. مربی باید در طول مراحل پیشرفت بازیکنان صبور و باحوصله باشد و بداند که هر بازیکن در اجرای هر مهارت در چه مرحله ای از پیشرفت قرار دارد.

مراحل یادگیری		نکات مربوط به آموزنده	
مرحله ۳ (خودکار)	مرحله ۲ (حرکتی)	مرحله ۱ (شناختی)	
زیرک/ ماهر/ بی زحمت و راحت		ناشی/ بدون یکنواختی/ صحبت با خود	ویژگی های آموزنده در اجرای مهارت یا تکنیک
عالی		خیلی ضعیف	عملکرد
ثبات زیاد/ نزدیک شدن به اوج عملکرد شخصی		ثبات کم/ عملکرد نامتعادل	ثبات
کند/ پیشرفت تدریجی		پیشرفت خیلی سریع	سرعت یادگیری
خیلی کم		خیلی زیاد	توجه به مکانیک اجرای تکنیک
خیلی زیاد		خیلی کم	توجه به تاکتیک ها و استراتژی ها
چند ماه/ چند سال		چند ماه/ چند سال	چند روز/ چند هفته

ویژگی های مراحل مختلف

مرحله ی شناختی

- ۱- میزان محدودی از اطلاعات به وسیله بازیکنان می تواند در این مرحله پردازش شود، بنابراین جملات یا کلمات راهنمای مربی باید کوتاه و گویا باشند.
- ۲- توجه و تمرکز بازیکنان باید توسط مربی به سمت اطلاعات مناسب و نکات کلیدی هدایت شود. بدون هدایت مربی، بازیکن به احتمال زیاد روی جنبه های اشتباه مهارت یا فعالیت تمرکز می کند.
- ۳- انسان ها مخلوقاتی وابسته به دید (موجودات دیداری) هستند. ما به وسیله مشاهده کردن و تقلید کردن می آموزیم. اهمیت مدل سازی و استفاده از مدل های درست و مناسب در هنگام آموزش یک مهارت نباید نادیده گرفته شود. اگر بازیکن بتواند مهارت یا فعالیت را بیش از آنکه توضیح مربوط به آن را گوش کند، نحوه ی اجرای آن را ببیند، کار مربی در انتقال آنچه که در ذهن دارد بسیار راحت تر خواهد بود.
- ۴- دادن بازخورد مناسب به بازیکنان بسیار مهم و ضروری است. بازخورد مربی اطلاعات مناسبی درباره ی اشتباهات بازیکنان به آنها ارائه می دهد و کمک به ایجاد انگیزه در بازیکنان می کند تا خطاهای خود را اصلاح کنند و پیشرفت سریع تری داشته باشند. بازخورد باید پس از اجرای کامل یک تکنیک یا مهارت باشد تا فعالیت بازیکن از هم گسیخته نشود.
- ۵- در این مرحله نباید بازیکنان را زیاد خسته کرد. اگر بازیکنان خسته باشند نمی توانند مهارت های جدید را به سرعت یاد بگیرند.
- ۶- زمان مورد نیاز برای یادگیری در این مرحله برای اکثر بازیکنان حداقل خواهد بود. اگر مهارت یا فعالیت به طور صحیح و مناسب به بازیکنان ارائه شود، بازیکنان به سرعت درک درستی از آن مهارت را در خود پرورش داده و می توانند وارد مرحله بعدی یادگیری شوند.

مرحله ی حرکت

- ۱- نیاز بازیکنان به بازخورد کاهش می یابد. بازیکنان باید بیاموزند که مستقل عمل کنند و برای دریافت بازخورد مداوم به مربی وابسته نباشند. بازخوردهای مربی باید طوری باشد که قدرت تصمیم گیری و شناخت بازیکن را در شرایط مختلف بهبود دهد.
- ۲- نیازهای انگیزشی بازیکنان افزایش می یابد، چراکه میزان و نرخ پیشرفت شروع به کاهش می کند.
- ۳- مهارت های حل مشکل در شرایط مختلف بازی می تواند به بازیکنان معرفی شود. تمرینات شبیه بازی بازیکنان را ملزم می کند تا درباره ی این فکر کنند که در شرایط مختلف بازی چگونه و چه وقت یک فعالیت یا مهارت را اجرا کنند.
- ۴- تکرار، تکرار، تکرار؛ ۳ ویژگی این مرحله هستند. تعداد تکرارهای لازم معمولاً توسط مربیان دست کم گرفته می شود.

- ۱- تأکید اکنون روی تاکتیک ها و استراتژی هاست. بازیکنان می توانند مهارت ها را بدون تلاش هوشیارانه انجام دهند. توجه و تمرکز باید به نکات کلیدی، تصمیم گیری سریع و درست، و پاسخ مناسب به شرایط مختلف بازی باشد.
- ۲- استفاده از تمرینات شبیه بازی در این مرحله لازم و ضروری است. تمرینات خیلی ساختاریافته و ایجاد شرایط مصنوعی (بدون شباهت به شرایط بازی)، استفاده کمی در پرورش بازیکنان در این مرحله دارد.
- ۳- مشاهده ی دقیق مسابقات (زنده یا فیلم بازی) می تواند به پرورش هوش تاکتیکی بازیکنان کمک کند.

**YOU'RE ONE STEP CLOSER
THAN YOU WERE YESTERDAY
DON'T GIVE UP**

Anonymous

www.Dailyinspirationalquotes.in

طراحی تمرین (طراحی و هدایت تمرینات موفق)

نبوغ یعنی توانایی ساده کردن مسائل پیچیده.

تمرینی که خوب طراحی شده فقط نباید اجرای ساده مهارت را تسهیل کند بلکه باید در آن رویکردی علمی و آگاهانه نسبت به اینکه چه نوع فعالیت و تمرینی اجرا شود، و اینکه چرا باید این تمرین انجام شود، وجود داشته باشد. با استفاده از این رویکرد باید مهارت های ادراکی و شناختی بازیکنان (درک شرایط مختلف بازی و بازیخوانی) و قدرت تصمیم گیری درست (تاکتیک ها) را بهبود دهد.

چالش اصلی این خواهد بود که آگاهی و رشد بازیکنان به درستی ایجاد شود و شکل بگیرد، و بازیکنان بدانند که چرا تمرین را انجام می دهند و اجرای درست تمرین چگونه خواهد بود. مربی باید بتواند ارتباط مناسبی بین اهداف اجرای یک مهارت، یک تمرین و کل جلسه ی تمرینی برقرار کند.

تمرینات و فعالیت هایی که در هر جلسه تمرینی مورد استفاده قرار می گیرد به مرحله یادگیری که بازیکنان در آن قرار دارند وابسته است.

مرحله ی شناختی (تصویر ذهنی)

- ✓ مقدار اطلاعاتی را که آماده کرده اید محدود کنید.
 - از کلمات و جملات راهنما و کلیدی در زمان صحبت با بازیکنان استفاده کنید.
 - تا جای ممکن از روش نشان دادن و نمایش مهارت یا حرکت استفاده کنید.
 - برای هر مهارت از ۳ تا ۵ کلید آموزشی استفاده کنید.
- ✓ هرگاه که امکان داشت کل مهارت / فعالیت را تمرین کنید. مثلاً کل مهارت *آبشار* را انجام دهید اما روی نکات کلیدی گام برداشتن تمرکز کنید.
- ✓ تمرینات پیشرونده و ساختاریافته در آموزش تکنیک ها می تواند مفید باشد، . . . اما
 - هدف باید این باشد که در سریعترین زمان ممکن به شرایط مشابه بازی برسید.
 - مثلاً تمرینات پیشرونده و چندمرحله ای در یادگیری ارسال با پنجه که در آنها از دیوار یا سطح زمین استفاده می شود، انتقال کمی به شرایط بازی ایجاد می کند.
- ✓ از تمرینات باثبات و پایدار به منظور ایجاد و پرورش درک درستی از الگوهای پایه برای موفقیت در اجرای مهارت استفاده کنید.
 - آنچه را که بازیکنان باید روی آن تمرکز کنند با درخواست کنترل روی جنبه های دیگر مانند سرعت، جهت و یا تاکتیک پیچیده نکنید.
 - مثلاً برای آموزش پنجه، توپ را در مسیر ثابت و از فاصله ثابت به سمت بازیکن پرتاب کنید.
- ✓ تمرینات قالبی و کلیشه ای، اثربخش ترین تمرینات در این مرحله هستند.
 - مثلاً تکرارهای زیادی از یک مهارت ابتدایی را انجام دهید سپس تمرین روی مهارت دیگر را آغاز کنید.
- ✓ بازخوردهای زیاد و دقیق به بازیکنان بدهید.
 - این بازخوردها باید مربوط به کلیدهایی باشند که شما در هنگام آموزش مهارت ها استفاده می کنید.
 - مثلاً؛ در آموزش پنجه گفتن " دست هایت خوب و زود شکل گرفت!" خیلی بهتر از گفتن " خوب بود!" می باشد.
- ✓ بازی کنید. بازی های ۲ به ۲ و ۳ به ۳ که شرایط را برای برقراری تماس های زیاد با توپ و پرورش مفاهیم بازی تیمی فراهم می سازد.
- ✓ فعالیت ها یا مهارت های جدید را در ابتدای تمرین آموزش دهید. بازیکنان در زمانی که خسته نیستند، بهتر می آموزند.

- ✓ زمان بیش از حد زیادی در این مرحله صرف نکنید. به یاد داشته باشید که هدف این مرحله این است که بازیکن مهارت را درک کند، نه اینکه ماهر شود.

مرحله حرکت

- ✓ انتقال از تمرینات ثابت به تمرینات متغیر
 - همانطور که بازیکنان در این مرحله پیشرفت می کنند بیشتر از آنان بخواهید تا مهارت هایشان را با آنچه که در شرایط واقعی بازی رخ خواهد داد تطبیق دهند. این مهارت ها شامل آمادگی جسمانی نیز می شود، همانطور که شامل تطبیق با سرعت های مختلف در جریان بازی و مسیر های متنوع در توپ های پرتابی و ... نیز می باشد.
 - مثلاً؛ در آموزش پنجه محل و مسیر توپ پرتابی برای بازیکن را تغییر دهید.
- ✓ تمرینات غیر کلیشه ای، غیر قابل پیش بینی و شبیه بازی را جایگزین تمرینات قالبی کنید.
 - چند مهارت مختلف با هم تمرین داده شوند.
 - مثلاً؛ پاس دادن توپ هایی که توسط بازیکن از نقاط مختلف زمین و پس از پرتاب یا سرویس مربی با ساعد ارسال می شود.
- ✓ استفاده از تمرینات توزیع شده بهتر از تمرینات توده ای می باشد.
 - مثلاً؛ به جای انجام ۳۰ دقیقه تمرینات سرویس و دریافت سرویس به صورت توده ای (مداوم و بی وقفه) بهتر است ۳ تا ۱۰ دقیقه تمرین سرویس و دریافت سرویس در طول کل جلسه تمرینی انجام دهید و بین آنها تمرینات دیگر برنامه ریزی کنید.
- ✓ بازخورد از سوی مربی همچنان مهم است اما
 - به بازیکنان آموزش دهید تا عملکرد خودشان را ارزیابی کنند و خطاهایشان را شناسایی کنند.
 - مثلاً؛ از بازیکن بپرسید چرا سرویس تو از سمت راست زمین به خارج رفت؟
 - یا "تفاوت بین آبشار تو و آنچه که به عنوان نمونه درست نشان داده شد چه بود؟"
- ✓ این حقیقت را که بازیکنان سرعت های مختلف در پیشرفت دارند درک کنید و آنرا بپذیرید.
 - ✓ بازی کردن و پایان یافتن طبیعی رالی ها مهم است.
 - توانایی کنترل توپ در شرایط مختلف بازی هدف این مرحله است.
 - توپ را در شرایط مختلف وارد بازی کنید و هر رالی را تا پایان ادامه دهید، این کار باعث تمرین روی انواع حالت های طبیعی و بیشمار در اجرای مهارت ها می شود.

مرحله خودکار

- ✓ تمرینات باید روی بهبود مهارت های حل مشکل در شرایط مختلف بازی تأکید و تمرکز داشته باشند.
 - تمرینات مشابه بازی با هدف اصلی **برنده شدن** در هر رالی.
- ✓ تمرکز تمرینات روی **بازیخوانی** باشد.
 - با انجام چنین تمریناتی بازیکن می آموزد به کجا نگاه کند؟ چه چیز را نگاه کند؟ و چه تصمیمی بگیرد؟

- مثلاً؛ پس از پردازش اطلاعات درباره ی تیم مقابل (کیفیت دریافت اول، ویژگی های پاسور، شرایط مهاجمان و ...)، تصمیم گیری درباره ی اینکه کجا و چه زمانی دفاع روی تور تشکیل شود.
- ✓ دیگر مهارت های ذهنی می توانند آموزش داده شوند.
- مثلاً؛ تمرینات حافظه، تصویرسازی ذهنی و ... می توانند آموزش داده شوند.
- ✓ انجام مسابقات رقابتی
- بهترین شیوه ی ارزیابی فرآیند تمرین و عملکرد بازیکنان انجام مسابقات رقابتی و بازی های تدارکاتی می باشد.

