

۱۰ راز مربیگری در مینی والیبال



کمیته آموزش و پژوهش

فدراسیون والیبال

ترجمه: مریم حقایق

ویراستار: سرگل علیزاده

منبع: Kessel's Top Secrets About Coaching Kids In Volleyball By John Kessel

USA Volleyball Director of Sport Development and Disabled Program

در اینجا به چند ایده کلی و کلیدی در والیبال پایه برای نونهالان در جهت برنامه ریزی برای دستیابی به سطوح بالای موفقیت، اشاره می شود:

۱: در هر منطقه و مدرسه ای یک رهبر (سردسته) انتخاب کنید.

- از افراد مستعد در امر آموزش استفاده کنید. در این راستا می توانید بر روی دبیران تربیت بدنی و در حوزه هایی که دسترسی به باشگاه ورزشی راحت تر است، تمرکز کنید. یکی از شرایط مورد نیاز برای این امر، دسترسی و آموزش تعداد کافی از مربیان می باشد. می توانید از بازیکنان فعلی، بازیکنان اسبق و والدین آنها نیز برای ایجاد شرایط مناسب استفاده کنید.
- از کودکان با تجربه تر استفاده کنید و در ساعات مدرسه در زنگ ورزش و یا ساعات بعد مدرسه، بازی را به علاقمندان جوان تر آموزش دهید. از بازیکنان رده سنی ۱۴ تا ۱۸ ساله خود بخواهید یک روز در هفته و به مدت یک ساعت مربیگری کنند، چرا که اگر مربیگری کنند به بازیکنان بهتری تبدیل می شوند. در مورد کودکان ۴ تا ۱۰ سال نیز تلاش کنید از مدت اجرایی بیست دقیقه آموزش، ۴۰ دقیقه بازی (همراه با آموزش) و نیز به عنوان بخشی از برنامه تمرینی به صورت تیمی متشکل از دو نفر، به مدت نیم ساعت استفاده کنید.
- کودکان بزرگتر از طریق مربیگری کردن به بازیکنان بهتری تبدیل می شوند و بازیکنان کوچکتر در شرایط کاملا تفریحی بازی والیبال را بهتر شروع می کنند. در کشور ژاپن، دانش آموزان کلاس پنجم و ششم ابتدایی به دانش آموزان کلاس اول تا چهارم ابتدایی به مدت ۴۵ دقیقه در روز آموزش می دهند، سپس مربیان آنها به مدت ۹۰ دقیقه پس از تعطیلی از مدرسه آنها را کوچ (مربیگری) می کنند.

۲: زمین بازی در اختیار بگیرید.

- از باشگاه ورزشی مدرسه استفاده کنید مخصوصا زمانی را انتخاب کنید که باشگاه خالی است حتی اگر ساعت ۷ صبح باشد و یا از سالن هایی خازج از مدرسه در ساعات پس از تعطیلی تایم تهیه کنید هر چند در قبال آن بایستی هزینه پرداخت کنید..
- زمین چمن و زمین آسفالت را در شرایط آب و هوایی مناسب انتخاب کنید. از حیاط مدارس دولتی پس از تعطیلی مدرسه استفاده کنید. اما توجه داشته باشید، مدارس خصوصی در صورت پرداخت هزینه به آنها و یا تعلیم دادن به دانش آموزان با شما همکاری می کنند.
- به جای پرداخت هزینه در صورت داشتن فضا، خودتان زمین بازی درست کنید و کف پوش مطمئن و ایمن خریداری کنید. از زمین ها روباز استفاده کنید. می توانید برای نصب طناب یا تور از میله یا دیوارهای موجود استفاده کنید.
- به جای اینکه تنها یک زمین بازی در اختیار داشته باشید و گروه ها به صورت ۶ به ۶ و یا ۹ به ۹ در مقابل هم بازی کنند، می توانید بیش از یک زمین بازی و توپ داشته باشید. اما در چنین شرایطی حتما باید فضای بازی، ایمن باشد.
- استاندارد زمین فضاهای های سرپوشیده و روباز معمولا به گونه ای است که در یک تایم جمعیت زیادی را برای بازی پوشش می دهد دارد، بنابراین می توانید تعداد ۲۴ تا ۳۲ کودک را در این مکان ها تعلیم دهید. به شرطی که باشگاه ورزشی مجهز به تجهیزات شامل توپ، تور و وسایل کمک آموزشی باشد.

- در اماکن ورزشی بزرگ می توانید سالن را به دو بخش تقسیم کنید و همزمان در یک بخش، بعد از نصب تور با کودکان والیبال کار کنید و علاقمندان به ورزش های دیگر از بخش دیگر سالن استفاده کنند.
- تورهای والیبال به آسانی قابل نصب هستند. به جای کابل از طناب و در صورت نیاز از قلابهای قابل اتصال به دیوار استفاده کنید.
- گوشه های زمین والیبال را با چسب یا ماژیک علامت بزنید.
- در شرایط مناسب با پاهای برهنه روی ماسه ها بازی کنید.
- نیازی نیست توری که برای نونهالان نصب کردید شرایط تور بزرگسالان را داشته باشد. در ضمن می توانید هر ۱۰ متر از محدوده را به عنوان زمین بازی با تورهای طنابی همراه با مناطق مشخص شده با ماژیک و چسب از هم جدا سازید.
- تور بدمینتون عالی است! به جای استفاده از یک تور و ۲۰ کودک در هر زمین، از حداکثر ۴ الی ۱۰ تور (نصب حداکثر ۲ الی ۴ عدد در طرفین زمین والیبال) در هر زمین استفاده کنید. اگر طناب ندارید از طناب پرشی (طناب بازی) استفاده کنید. حتی دو نفر از کودکان می توانند مسئول نگه داشتن طناب در هر زمین باشند و به نوبت در گروه های ۴ تایی (۲ در مقابل ۲)، پس از انجام بازی کوتاه مدت جا به جا شوند.
- در برنامه والیبالی خود تعداد توپ های والیبال را افزایش دهید، توپ ها سالم باشند. بهترین گزینه انتخاب توپ های والیبال لایت^۱ سایز استاندارد اما وزن سبک تر و مورد استفاده در مسابقات قهرمانی زیر ۱۲ سال است.
- برای کودکان کم سن، توپ های والیبال ساحلی رنگین کمانی مناسب ترند، حتی استفاده از بادکنک های رنگی در هر سینی در زمین های کوچک والیبال جذاب است.
- روی هر سطحی بازی کنید و زمین های ورزشی گوناگون را امتحان کنید، می توانید روی سطح چمن، ماسه، بتن و آسفالت نیز بازی کنید. از تور یا طناب های قلابدار در زمین های چمن و ماسه برای ایجاد زمین بازی والیبال استفاده کنید. اگر در چنین زمین هایی نشسته بازی کنید، دیگر نیازی نیست مسافت ها به دنبال توپ بدوید.
- نیمی از تایم تمرین را بازی کنید، شما بازیکنان را برای المپیک آماده نمی کنید، شما در حال تعلیم دادن هستید تا عاشق فعالیت و تناسب اندام باشند. به بازیکنان بیاموزید در حین بازی، آموزش می دهید و این همان لحظه ای است که شما جلو می روید و همه نگاه ها برای اصلاح تکنیک معطوف شماست. هرگز آنچه آنها اشتباه اجرا می کنند را نشان ندهید بلکه بارها و بارها نحوه اجرای صحیح تکنیک را به نمایش بگذارید.
- با بازی شروع کنید و به بازی برگردید. تمرین برای معرفی تکنیک خوب است اما بازی، کلید اصلی است. از بازی لذت ببرید چون بازی کردن به نوبه خود، یک مربی است. کودکان چرا باید علاقه به ورزشی داشته باشند که جنبه تفریح و سرگرمی ندارد و یا نتوانند بازی کنند؟

۳: باید از ابتدا و اغلب آبشار زدن را آموزش بدهید

اسپک زدن مهارتی است که همه عاشق یادگیری آن هستند و از همه بازیکنان خواسته می شود تا اسپک زدن را یاد بگیرند. در هر سنی به عنوان شروع، اسپک را آموزش دهید. اگر به جای آموزش پنجه و ساعد و کبودی و درد حاصل از تکرار و تمرین،

سرویس و اسپک در ابتدای یادگیری آموزش داده شود، کودکان بیشتری جذب این ورزش می شوند.

– برای رسیدن به بهترین بازده تور را تا جایی پایین بیاورید که کودکان بتوانند از بالای آن به توپ ضربه بزنند.

۴: بیشترین تعداد بازیکنان در یک تیم ۴ نفر باشد

تا جایی که سالن، این امکان را به شما می دهد، تور نصب کنید و شبیه المپیک والیبال ساحلی بازی کنید به طوری که در هر زمین بازی ۲ نفر مقابل ۲ نفر قرار گیرند. توجه داشته باشید که در زمین ۲ نفره، ۵۰ درصد احتمال دریافت اول توپ و ۱۰۰ درصد شانس تماس با توپ در ضربه سوم را خواهند داشت و این موضوع باعث فعال بودن و یادگیری بالای آنها می شود.

۵: روحیه همکاری، شخصیت و تلاش را به کودکان آموزش دهید و تشویق کنید

در رشته والیبال، در هر سطحی مسابقات ملی و بین المللی برگزار می شود به گونه ای که حتی در مکان های مختلفی همچون پارک ها هم شاهد برگزار شدن این مسابقات هستیم و به جرات می توان گفت در هر رده سنی، ده ها هزار نفر والیبال بازی می کنند.

اجازه دهید کودکان حرکت کنند، بدوند و سخت بازی کنند. به آنها کمک کنید سخت تمرین کنند. کارچ^۱ قبل از تمرین و در طول تمرین وقتی کاپیتان تیم بود، خودش باشگاه راه اندازی کرد و خود را آماده می کرد. به عنوان رهبر تیم باید خودتان اصول اولیه بازی را فرا بگیرید. برای ارزشمند بودن در ورزش باید سخت تلاش کنید.

مارو دانفی^۲ مربی تیم امریکا و برنده مدال طلا در سال ۱۹۸۸ می گوید: یکی از نادرترین صحنه ها، دیدن تلاش مداوم یک ورزشکار در کل ساعات تمرینش است. بابت همکاری بازیکنان، آنها را تشویق کنید و کمتر نگران تکنیک آنها باشید.

۶: به آنها یاد بدهید خودشان معلم خود باشند. اگر کلاسی متشکل از ۲۵ کودک دارید و ۳۰ دقیقه زمان دارید، تنها می توانید یک دقیقه زمان به هر کودک اختصاص دهید.

پرتاب کننده، سرویس زننده و در مجموع همه باید از میان بازیکنان باشند تا یاد بگیرند که وظایف یک کمک مربی را انجام دهند و با همین روش موجب ایجاد یادگیری فعال در کودکان می شوید. بهتر است، تمرینات، بازی و طراحی ها توسط بازیکنان انجام شود.

۷: به جای گفتن، نشان دهید

برای بازیکنان مبتدی، کلمات سنگین هستند. از آنها سوال کنید اما پاسخ را به آنها نگویند. به جای اینکه صرفاً به بازیکنان تکنیک را آموزش دهید، برنامه ریزی و زمانبندی را نیز در کنار تکنیک به آنها بیاموزید.

یک ضرب المثل چینی می گوید: "من می شنوم، فراموش می کنم، می بینم، به خاطر می آورم، انجام می دهم، درک می کنم".

- هرچه بیشتر بدانید، بیشتر به آنها می گویند و با اینکار، آنها بیشتر گیج می شوند.

۸: فضایی مثبت و سرگرم کننده ایجاد کنید

هیچ ترسی از اشتباه کردن نباید در بازیکن ایجاد شود. هرگاه تکنیک را درست اجرا می کنند، هیجان زده شوید و خطاها را نادیده بگیرید. به آنها بیاموزید اشتباهات بخشی از فعالیت است و قبل از آنکه تکنیک را انجام دهند، به آنها بازخورد دهید. بازخورد شما باید جنبه پیشگیرانه داشته باشد و بازدارنده نباشد. تنها آنچه که باید انجام دهند را به آنها گوشزد کنید.

- فقط مثبت سخن بگویید، با فعل "انجام نده" جمله خود را شروع نکنید و به طور پیوسته مثبت حرف بزنید. مشکلات

یادگیری، آنقدر پیچیده و بزرگ نیستند، پس با انرژی و مشتاق باشید. "امرسون" می گوید: «هیچ نتیجه شگفت

انگیزی بدون وجود اشتیاق، حاصل نشده است.»

- ثابت قدم باشید، کودکان نیاز دارند در حین تمرینات و رقابت ها مثبت فکر کنند.

۹: همه شرایط باید شبیه بازی باشد

اگر دو گزینه تمرین و بازی پیش رو باشد، همه بازی را انتخاب می کنند. در این سطح، بازی شبیه مسابقه انجام دهید که در اصل تمرین است ولی شبیه بازی است و امتیاز هم ثبت می شود.

- حتی بخش گرم کردن نیز باید شبیه بازی باشد و با تور و تک به تک اجرا شود. (هر بازیکن سه ضربه متوالی به توپ بزند).

- ایستگاه هایی را درست کنید و از ابزارهای مورد استفاده والیبال در آن استفاده کنید. به عنوان مثال می توانید از حلقه بسکتبال برای ضربه توپ در تکنیک پنجه برای ارسال و پاس استفاده کنید.

- به کودکان کمک کنید در زمین، تحرک داشته باشند تا جایی که وقتی به صورت ۶ به ۶ پشت تور در زمین والیبال می ایستند، از نظر تاکتیک، برنامه ریزی و زمانبندی، مهارت لازم را کسب کنند.

- اجازه دهید، گاهی بازیکنان، سرویس بزنند اما مدت زمانی که به سرویس زدن اختصاص می دهند یک تا دو دقیقه باشد. توجه داشته باشید سرویس یک مهارت حرکتی است که تمرین را شبیه بازی می کند و تنها تکنیکی است که کودکان باید آن را به تنهایی اجرا کرده و به سرعت در آن مهارت پیدا کنند. در حقیقت کمی باید قوانین را تغییر دهید تا در جریان تمرین، هر بازیکن مینی والیبال بتواند حداکثر در هر چرخش سه سرویس متوالی بزند.

۱۰: مطمئن شوید که بازی‌ها نتیجه و امتیاز شماری داشته باشند

شمارش رالی‌ها در رده سنی کودکان، بهتر از شمارش امتیاز از حمله است. امتیاز شماری به نحوری باشد که تا لحظه معینی که شما سوت می‌زنید، هر تیمی که در امتیاز بالاتر است، برنده بازی محسوب شود. شاه زمین، یعنی تیمی که برنده شده در زمین باقی بماند و با تیم برنده از بازی قبلی رقابت کند. این نوع بازی مورد پسند کودکان است.

- نحوه امتیاز گیری در ابتدا باید از همکاری بازیکنان تیم باشد، به این معنا که در ابتدا به محض اینکه توپ با سه ضرب بازیکنان تیم از روی تور عبور کرد، به تیم امتیاز دهید و سپس به صورت رد و بدل شدن امتیازها و در نهایت جنبه رقابتی نیز به خود بگیرد.
- تا زمانی که بازی را یاد نگرفته‌اند، نحوه بازی را رقابتی نکنید. بازیکنان تا یک سطحی، با همکاری هم تیمی خود کسب امتیاز می‌کنند و تا جایی که به سطح مشخصی برسند بازی و امتیاز گیری جنبه رقابتی پیدا می‌کند. این مدل امتیاز گیری، کاملاً شبیه امتیاز سرویس در تنیس روی میز است.
- امتیاز گیری رقابتی: این روش سختی است اما کودکان در این روش در هر رالی‌ها، بهتر همکاری می‌کنند. یک امتیاز در هر سرویس که رد و بدل می‌گردد، ثبت می‌شود. در سال ۱۹۹۹ و در المپیک ۲۰۰۰ و ۲۰۰۴ این روش اجرا شد.
- ایده‌ها و اسرار مربیگری خود را با بقیه به اشتراک بگذارید و به رشد و پیشرفت مینی والیبال کمک کنید. همانطور که در ادامه می‌خوانید، عقاید ارزشمند دیگری هم وجود دارند. هر چیزی قابل تغییر است. بنابراین با صبر و حوصله ایده‌های نو و تازه را مطالعه کنید تا در هر سطحی از والیبال به کمک شما بیایند.
- مکان بازی ایجاد کنید، کودکان در سراسر دنیا هر چیزی را پیدا کنند اعم از یک فنس کوتاه یا تکه ای چوب یا طناب برای بازی والیبال استفاده می‌کنند. این روش بازی کردن روی زمین چمن، ساحل و هر محل دیگری امکانپذیر است. همچنین اگر شما تور دارید، اما سیم به کار رفته، به دست شما آسیب می‌زند، می‌توانید از طناب‌های فیبری به جای سیم کابل تور استفاده کنید.
- در خاتمه کودکان را وادار کنید در خانه و حتی در اتاق خواب به رقابت والیبال بپردازند. از پیچ‌های قلابدار برای نصب تور در باشگاه و هر مکانی می‌توانید استفاده کنید.