



دانشگاه پیام نور







فدراسیون والیبال جمهوری اسلامی ایران



دانشگاه پیام نور استان همدان

دانشگاه پیام نور

با همکاری فدراسیون والیبال جمهوری اسلامی ایران برگزار می کند:

اولین همایش ملی

پژوهش های کاربردی در والیبال

1st in Volleyball

2017 November 23

زمان برگزاری: پنج شنبه ۲ آذر ماه ۹۶

مکان: خیابان مهدیه، ساختمان بانک ملی (سروستی)

جهت کسب اطلاعات به سایت
<http://conference.pnu.ac.ir/hamedan-volleyball96>
مراجعه فرمائید.
sport.pnu.ac.ir شماره تماس: ۰۹۳۲۴۱۲۵۸۰۷







رئیس همایش: دکتر صفی اله صفایی

دبیر کل همایش: دکتر عبدالمهدی نصیرزاده

دبیر علمی همایش: دکتر ابوالفضل فراهانی

دبیر اجرایی همایش: دکتر صدیقه اسلامی

کمیته علمی همایش

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| ۱- دکتر ابوالفضل فراهانی | ۲۷- دکتر لیلا قربانی قهفرخی |
| ۲- دکتر حمید قاسمی | ۲۸- دکتر مهدی گودرزی |
| ۳- دکتر لقمان کشاورز | ۲۹- دکتر محمد حسن فردوسی |
| ۴- دکتر عبدالمهدی نصیرزاده | ۳۰- دکتر مرتضی رضایی صوفی |
| ۵- دکتر آذر آقایی | ۳۱- دکتر ناصر زردی |
| ۶- دکتر محمد رضا اسد | ۳۲- دکتر منوچهر ططری |
| ۷- دکتر معصومه حسینی | ۳۳- دکتر جواد مهرگان |
| ۸- دکتر صدیقه اسلامی | ۳۴- دکتر محمود افشار دوست |
| ۹- دکتر فرحناز ترابی | ۳۵- دکتر محمد رضا داورزنی |
| ۱۰- دکتر سیده طاهره موسوی راد | |
| ۱۱- دکتر ابراهیم علیدوست | |
| ۱۲- دکتر فرزانه حاتمی | |
| ۱۳- دکتر امیر حسین منظمی | |
| ۱۴- دکتر حبیب هنری | |
| ۱۵- دکتر مریم وطن دوست | |
| ۱۶- دکتر حیدر حسینی | |
| ۱۷- دکتر مجید جلالی فراهانی | |
| ۱۸- دکتر فرشید طهماسبی | |
| ۱۹- دکتر محمد سیاوشی | |
| ۲۰- دکتر برانوش نیک بین | |
| ۲۱- دکتر محمدرضا دهخدا | |
| ۲۲- دکتر جمشید همتی | |
| ۲۳- دکتر محمد امرایی | |
| ۲۴- دکتر نصراله محمدی | |
| ۲۶- دکتر اعظم نخعی نیازی | |

همکاران همایش در کمیته ها

نرگس شکوهی سلگی	معصومه بابایی مبارکه
فرزانه شعاع	نسرین شاه محمدیان
صادق ذوقی احسان	اعظم ترابی قریه علی
محمد موسوی	محمد طاهری
فاطمه طاهری	سعید ظروفی
رقيه نیک خصلت	لیلا کلوندی
اصغر جلالی	آذر حبیبی
طاهره رنجبردار	عباس ابراهیمی
سید عبدالرزاق خاتمی	سعیده عسگری بشکانی
محمد عظیم نژاد	حمید رضا یارقلی



دانشگاه پیام نور برای دستیابی هر چه بیشتر به توسعه علمی و اعتلای پژوهشی و نیل به دانشگاهی پویا و بالنده همواره در تلاش بوده و با ساختار سازی مناسب و هدایت روشنمند در حوزه معاونت پژوهشی و برگزاری همایش های علمی با هدف ارائه آخرین دستاوردهای علمی، سعی در توسعه کمی و کیفی فعالیت های علمی و پژوهشی دانشجویان و اعضای هیئت علمی و سایر محققان دارد. تقویت بنیه جسمانی زمینه تعالی روحانی را فراهم می نماید و در مسیری که به سوی رشد علمی و ارتقای فکری کشور حرکت می کنیم این فرصتی گرانبها و ضرورتی انکارناپذیر است. دانشگاه پیام نور به عنوان یک دانشگاه پویا و جوان همواره بر گسترش فرهنگ ورزش و اخلاق مداری در کنار فعالیت های علمی و فرهنگی تاکید داشته و حمایت خود را از مشتاقان و توانمندان این عرصه دریغ نخواهد کرد.

حضور پر شور اساتید، محققین و دانشجویان سراسر دانشگاه پیام نور کشور را در اولین همایش پژوهش های کاربردی در والیبال به میزبانی دانشگاه پیام نور همدان را ارج نهاده و پیروزی و سربلندی تمامی این عزیزان را در تمامی عرصه های علمی، پژوهشی، فرهنگی و ورزشی را از خداوند متعال خواستارم.

دکتر علی اصغر رستمی ابوسعیدی

رئیس دانشگاه پیام نور



والیبال ایران به ویژه رده بزرگسالان از سال ۲۰۱۱ به عنوان نخستین ورزشی تیمی ایران رشد چشمگیری در میادین بین المللی داشته است که قابل مقایسه با رشد دیگر رشته های ورزشی تیمی ایران نیست. فدراسیون جهانی والیبال (FIVB) به دفعات از واژه «رشد موشکی» برای والیبال ایران در سال های اخیر استفاده کرده است و این موضوع نشان دهنده پیشرفت قابل توجه والیبال ایران است که کسب مدال برنز جام بزرگ قهرمانان جهان در سال ۲۰۱۷ از سوی تیم ملی والیبال ایران در کشور ژاپن گواهی بر این مدعا است. تیم ملی والیبال ایران در حال حاضر در رده هشتم رده بندی فدراسیون جهانی این رشته ورزشی قرار دارد و برنامه ریزی فدراسیون والیبال ایران به گونه ای است که در سال ۲۰۲۰ ایران والیبال ایران باید در بین چهار تیم برتر جهان و المپیک قرار گیرد.

به یقین حفظ جایگاه کنونی والیبال کاری بسیار دشوار است و بهبود این جایگاه به مراتب سخت تر، اما حرکت و جوشش از ویژگی های ذاتی انسان است و نشانه سلامت، نشاط و پویایی اوست. بنابراین باید برای پیشرفت تلاش کرد. یکی از ضروریات پیشرفت در هر معقوله اجتماعی به ویژه ورزش و به خصوص والیبال تعامل با دانشگاه ها است و باید ارتباط ورزش والیبال و دانشگاه را گسترش دهیم تا رسیدن به اهداف بزرگ را آسان تر کند. توسعه علوم مدیریت ورزشی و ارتقاء دانش تخصصی مربیان، بازیکنان و داوران والیبال با تأکید بر یافته های علمی - پژوهشی و دستاوردهای پژوهشی صاحبان اندیشه، مأموریت جدید کمیته آموزش و پژوهش فدراسیون والیبال است که مبتنی بر پژوهش های کاربردی، بنیادی و توسعه ای است. نخستین همایش ملی پژوهش های کاربردی در والیبال که به میزبانی دانشگاه پیام نور استان همدان برگزار شد، می تواند شروع برای رسیدن به این اهداف آموزشی و پژوهشی فدراسیون باشد. امیدوارم حرکت کمیته آموزش و پژوهش فدراسیون والیبال برای تعامل با دانشگاه های تولید کننده علم در ایران و جهان مسیر رسیدن به اهداف بزرگ والیبال ایران را میسر سازد.

دکتر محمد داور زنی سرپرست فدراسیون والیبال

و معاون ورزش حرفه ای و قهرمانی وزیر ورزش و جوانان



برگزاری همایش های علمی در حوزه های متفاوت ورزشی ضمن ایجاد فرصتی مناسب برای ارائه یافته های علمی و پژوهشی نوین پژوهشگران ، اندیشمندان ، دانشجویان ، ورزشکاران و علاقه مندان موجبات بررسی مسائل و موضوعات مهم حوزه های مختلف برای دستیابی به موفقیت های روز افزون را فراهم نموده راهکارهای مناسب را ایجاد و فضای تولید و بهره برداری از ایده های نو می باشد. در این راستا دانشگاه پیام نور به عنوان یکی از متولیان سر آمد در پهنه آموزش عالی کشور که دارای گرایش های مختلف تربیت بدنی و علوم ورزشی در سطح کارشناسی تا دکتری می باشد نه تنها در فعالیتهای پژوهشی و آموزشی بلکه در حوزه های ورزش همگانی و قهرمانی دانشجویی تنها دانشگاه دولتی پیشرو در عرصه ورزش قهرمانی و حرفه ای است که موفقیت های فراوان ملی ، جهانی و بین المللی را کسب نموده است شایان ذکر است در سال ۲۰۱۷ تیم دانشگاه پیام نور به نمایندگی دانشجویان جهان در رشته والیبال توانست به مقام قهرمانی یونیورسیاد دانشجویان جهان دست یابد . بدین لحاظ این دانشگاه با داشتن پتانسیل مناسب در زمینه: نیروی انسانی جوان و متخصص و با انگیزه و هم چنین سایر منابع غنی به عنوان یکی از بازوان اصلی و پر توان توسعه علمی رشته های مختلف ورزشی در کشور جهت تحقق اهداف نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران در سال اقتصاد مقاومتی : تولید - اشتغال تمهیدات خود را در زمینه برگزاری همایش های علمی حوزه های مختلف به ویژه در حوزه رشته والیبال بعمل آورده تا آخرین یافته های علمی را در زمینه های مختلف جمع آوری نماید و در اقدامات مقدماتی با تعامل و همکاری فدراسیون والیبال و سپس با سایر فدراسیونها برای دیگر رشته های ورزشی نقش پژوهشی و علمی خود را در جهت توسعه رشته های مختلف ورزشی ایفا نماید .

امید است در این همایش با تعامل و همفکری پژوهشگران و اعضای فدراسیون محترم والیبال گامی موثر در جهت رشد و ارتقا علمی رشته ورزشی والیبال کشور برای طرح در عرصه های ملی و بین المللی برداشته شود

دکتر عبدالمهدی نصیرزاده

مدیر کل تربیت بدنی دانشگاه پیام نور و دبیر همایش



برگزاری همایش های علمی به عنوان جزیی از فرآیند مدیریت دانش در عرصه علم و برقراری و تقویت ارتباط میان اعضای علمی جامعه به منظور تبادل اندیشه، یادگیری، ارائه یافته ها و نظریه های جدید، نشر و اشاعه جدیدترین دستاوردهای تحقیقاتی و در نهایت رسیدن به خرد جمعی، امری ضروری است. مدیریت صحیح در برگزاری رویداد های ورزشی با استفاده از پتانسیل های موجود با حداکثر بازدهی و حداقل هزینه از اصول اولیه برگزاری همایش ها می باشد سالانه ده ها همایش در سطح ملی و بین المللی برگزار می گردد که استفاده تجارب مدیریتی این همایش ها بسیار ضروری است. لذا دانشگاه پیام نور بر اساس رسالتی که بر عهده دارد برگزاری همایشی با عنوان " اولین همایش ملی پژوهش های کاربردی در والیبال " در دستور کار قرار داده و دانشگاه پیام نور استان همدان با تقبل میزبانی برگزاری این همایش تلاش نموده است تا حداقل وظیفه ای که در این امر برعهده دارد به انجام برساند. برخورد لازم میدانم از مساعی و همکاری ریاست عالییه دانشگاه جناب آقای دکتر رستمی ، معاونت محترم فرهنگی دکتر نجفی ، معاونت محترم پژوهشی دکتر کریمی و برادر بزرگوار جناب آقای دکتر نصیرزاده مدیرکل محترم تربیت بدنی دانشگاه پیام نور و همه عزیزان دست اندر در کار تقدیر و تشکر نمایم و امیدوارم این همایش سرآغاز برگزاری همایش های دیگر با موضوعات مرتبط باشد.

دکتر صفی اله صفایی

ریاست دانشگاه پیام نور استان همدان و رئیس همایش

ص	عناوین سخنرانی
۱	بررسی راه کار های جذب حامیان مالی در والیبال ایران
۲	نقش باشگاه والیبال گنبد کاووس بر ابعاد برند مقصد استان گلستان
۳	مقایسه اثرات شدت و نوع انقباضات ارادی ایستا و پویا بر توان بی هوازی
۴	ارزیابی ابعاد عملکرد مربیان والیبال استان اصفهان و آرایه مقیاس اندازه گیری
۵	تأثیر فعالیت هوازی در آب و خشکی بر روی بتا اندورفین پلاسما
۶	تأثیر ۸ هفته تمرینات الاستیک بر سرعت و توان انفجاری
۷	تأثیر VO2max بر شاخص های پویایی اکسیژن دوره ریکاوری
۸	تأثیر ۶ هفته تمرین تناوبی شدید
۹	ارتباط راهبردهای مقابله با استرس و منبع کنترل (درونی، بیرونی)
۱۰	تأثیر تمرین هوازی و مصرف کورکومین بر هورمونهای جنسی
۱۱	بررسی رابطه بین برخی از اندازه های آنترپومتریکی
۱۲	تحلیل موانع رسیدن به قهرمانی المپیک در فدراسیون والیبال
۱۳	تدوین برنامه ریزی استراتژیک ارتقای ورزش والیبال
۱۴	مقالات پوستر
۱۵	بررسی راهکارهای بازاریابی به منظور توسعه و ترویج
۱۶	تدوین راهبردهای توسعه ورزش همگانی اداره کل ورزش
۱۷	ارتباط بین سرمایه روانشناختی با یادگیری سازمانی
۱۸	بررسی نحوه گذراندن اوقات فراغت کارکنان وظیفه
۱۹	تأثیر رویداد ورزشی والیبال بر توسعه گردشگری ورزشی
۲۰	ارتباط سبک رهبری مربیان با پویایی تیمی بازیکنان
۲۱	بررسی عوامل مستعد کننده درد زانوی ورزشکاران
۲۲	تدوین برنامه راهبردی هیات والیبال استان خراسان شمالی
۲۳	بررسی فواید و مضرات مصرف نوشابه انرژی زا حاوی کافئین
۲۴	بررسی رابطه بین انگیزش شغلی و عملکرد بازیکنان
۲۵	سبک رهبری مربیان با انسجام گروهی و رضایتمندی بازیکنان
۲۶	بررسی رابطه سرمایه اجتماعی و تعهد ورزشی با عملکرد

مقالات پوستر

- ۲۷ بررسی وضعیت اماکن و تجهیزات ورزشی موجود
- ۲۸ بررسی نقش مدیریت و برنامه ریزی در امنیت برگزاری
- ۲۹ نقش هوش هیجانی بر سازگاری اجتماعی نیروهای
- ۳۰ ارتباط بین سرمایه روانشناختی با یادگیری سازمانی
- ۳۱ رابطه بین سبک رهبری مربیان با خودکارآمدی
- ۳۲ آنتروپومتری دختران والیبالیست نخبه U18 کلاس
- ۳۳ بررسی خلاقیت (بسط، سیالی، انعطاف پذیری، ابتکار)
- ۳۴ تحلیل استرس حرفه ای و خود آگاهی، خود مدیریتی
- ۳۵ رابطه مهارت های روانی با خلاقیت فردی بانوان والیبالیست
- ۳۶ تاثیرات گرم کردن فعال و غیر فعال بر پرش عمودی
- ۳۷ رابطه بین ترکیب بدنی BC، شاخص توده بدنی BMI
- ۳۸ تاثیر تمرینات منتخب تعادلی بر تعادل پویای
- ۳۹ تأثیر فعالیت هوازی در آب و خشکی بر روی بتا اندورفین
- ۴۰ تحلیل استرس حرفه ای و خود آگاهی
- ۴۱ سندروم ایمپینجمنت در شانه ی دانشجویان والیبالیست شهر تهران
- ۴۲ بررسی نقش مصرف مکمل عصاره اسفناج بر پرش سارجنت
- ۴۳ تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر افزایش مهارت پرش
- ۴۴ تأثیر یک دوره تمرین ایروبیکی
- ۴۵ بررسی رابطه سرمایه اجتماعی و تعهد ورزشی با عملکرد
- ۴۶ اثر خستگی بر تعادل والیبالیستهای نوجوان با و بدون
- ۴۷ شاخص های کلیدی بهبود عملکرد مدیران تربیت بدنی
- ۴۸ تاثیر مصرف اسید چرب امگا۳
- ۴۹ ارتباط بین هویت ورزشی با تعهد ورزشی و تحلیل رفتگی
- ۵۰ تاثیر هشت هفته تمرینات ثبات مرکزی و ماساژ
- ۵۱ ترتیب توالی تمرینات مقاومتی بر قدرت عضلانی و
- ۵۲ تاثیر سبک های مقابله با استرس بر موفقیت ورزشی
- ۵۳ رابطه مهارت های روانی با خلاقیت فردی بانوان

مقالات پوستر

- ۵۴ Dynamic balance and fall risk
- ۵۵ بررسی تاثیر زیرساخت های ورزشی
- ۵۶ تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی با استفاده از ابزار ژيروسکوپی
- ۵۷ بررسی نقش رسانه های جمعی در ترویج فرهنگ
- ۵۸ بررسی اقتصادی مدیریت سرمایه گذاری ورزشی
- ۵۹ بررسی رابطه کیفیت خدمات ورزشی در سالن های والیبال
- ۶۰ پژوهش تاثیر هشت هفته تمرینات تناوبی سرعتی و استقامتی
- ۶۱ بررسی ارتباط بین هایپر موبیلیتی مفصلی
- ۶۲ بررسی و مقایسه آسیب بدنی در بازیکنان حرفه ای و آماتور والیبال
- ۶۳ اثر دو شدت متفاوت تمرین مقاومتی بر توان انفجاری
- ۶۴ شناسایی چالش های پیش روی ورزش والیبال
- ۶۵ بررسی شاخص های موثر در استعدادیابی والیبال
- ۶۶ مقایسه اثرات دو شیوه تمرینی قدرتی و سرعتی
- ۶۷ بررسی ویژگی های پیکرسنجی و فیزیولوژیک بازیکنان
- ۶۸ مربیگری و کارآمدی تیم ورزشی (با تکیه بر ورزش والیبال)
- ۶۹ بررسی رابطه میان خودآگاهی حرکت و پردازش
- ۷۰ تاثیر مصرف کربوهیدرات با نمایه گلیسمی
- کارگاه های آموزشی والیبال

چکیده

مقالات

سخنرانی



بررسی راه کار های جذب حامیان مالی در والیبال ایران

عبدالمهدی نصیرزاده^۱

استادیار مدیریت ورزشی دانشگاه پیام نور

در جهان امروز ورزش از تفنن صرف به صنعتی پر رونق تبدیل شده و حجم زیادی از سرمایه گذاری های اقتصادی را به خود اختصاص داده است، از این رو باشگاه های ورزشی نیز به بنگاه های اقتصادی معتبر مبدل گردیده اند امروز اکثر باشگاه های ورزشی با بهره گیری از حامیان مالی قدرتمند و در سایه همکاری و حمایت آن ها توانسته اند علاوه بر ارتقاء ترویج فرهنگ ورزشی، رونق اقتصادی بی سابقه ای را تجربه کنند.

از قدیم، حمایت مالی به صورت گسترده در بخش ورزش استفاده شده است و اکنون نیز ۵۴ تا ۶۵ درصد حامیان مالی سرمایه خود را همچنان در بخش ورزش انجام می دهند. نتایج تحقیقات میبین این موضوع است که ورزش بدون حمایت مالی، صنایع و اسپانسرها قادر به ادامه حیات نیست با توجه به اهمیت و نقش حمایت مالی در منابع ورزشی این تحقیق برآن است تا راه کارهای مناسبی در خصوص جذب حامیان مالی در والیبال ایران ارائه کند.

تحقیق از نوع پیمایشی بوده و روی نمونه ۹۴ نفری متشکل از ۱۲ مدیر عامل باشگاه، ۴۰ متخصص مدیر ورزشی، ۳۰ متخصص بازاریابی ورزشی و ۱۲ مدیر شرکت حامی مالی انجام شد برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه محقق ساخته استفاده شده که روایی صوری و محتوایی آن توسط اساتید مدیریت بازاریابی ورزشی تایید شد. داده های با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی تجزیه و تحلیل شده نتایج تحقیق به ترتیب عوامل (مدیریتی، شرایط تبلیغاتی، خصوصی سازی، مشوق های حمایتی و بستر سازی حرفه ای) را به عنوان مهم ترین ایجاد سازکارهای مناسب برای جذب حامیان مالی شناسایی نمود. با عنایت به اینکه عامل مدیریتی اولین و اصلی ترین عامل در ایجاد سازکارهای مناسب برای جذب حامیان مالی شناخته شد، بنابراین توجه بیشتری را می طلبد ایجاد اصطلاحات مدیریتی در بخش های مختلف والیبال اعم از فدراسیون، سازمان لیگ با توجه به متغیرهای موجود در این عامل (اصلاح ساختار مدیریتی باشگاه ها، اجرای طرح های راهبردی و عملیاتی بازاریابی در سطوح مختلف والیبال، فراهم آوردن امکان حضور بانوان در استادیوم ها، ایجاد کمیته بازاریابی متشکل از متخصصان بازاریابی در سازمان لیگ والیبال) می توانند برای جذب بهتر اسپانسر ها موثر واقع شود.

دومین عامل برای جذب حامیان مالی به فراهم آوردن شرایط تبلیغی مناسب برای آن مربوط است ایجاد امکان استفاده مناسب تر حامیان مالی از سالن های کنفرانس مطبوعاتی برای تبلیغ، ایجاد سیاست های قوی و فعال به عنوان متغیر های موجود در این عامل معرفی شدند. از دیگر عواملی که می تواند در جذب حامیان مالی در والیبال اثر گذار باشد می توان به عواملی همچون تصویب و اجرای قانون معافیت های مالیاتی حامیان تیم های لیگ برتر والیبال، فراهم آوردن شرایط حضور بازیکنان و مربیان نخبه در باشگاه های لیگ برتر، خصوص سازی باشگاه ها والیبال، بهبود کیفیت و استفاده از فناوری های مدرن در معرفی حامیان مالی و تعامل سازنده با صدا و سیما برای پخش مستقیم مسابقات والیبال و احداث راه اندازی شبکه های خصوصی ایراد داشت

¹ mehdi.nasirzade@gmail.com



نقش باشگاه والیبال گنبد کاووس بر ابعاد برند مقصد استان گلستان

عبدالحمید زیتونلی^۱

استادیار گروه مدیریت ورزشی دانشگاه پیام نور

باشگاه و تیم های ورزشی به عنوان یکی از مهمترین کانال های معرفی مقصد گردشگری نقش مهمی در توسعه ابعاد برند مقاصد گردشگری دارند. هدف از این پژوهش بررسی نقش باشگاه و تیم ورزشی والیبال گنبدکاووس بر ابعاد آگاهی، تصویر ذهنی، کیفیت ادراک شده تماشاچیان از مقصد گردشگری استان گلستان بود. در این تحقیق ۳۹۲ نفر از تماشاچیان به صورت تصادفی ساده به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند و پرسشنامه تنظیمی مرتبط با موضوع تحقیق را در مسابقات لیگ برتر والیبال در سال ۱۳۹۵ در استان گلستان تکمیل نمودند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه محقق ساخته استفاده شد که اعتبار صوری و روایی محتوایی آن توسط اساتید صاحب نظر و پایایی آن با استفاده از ضریب همبستگی آلفای کرونباخ ($\alpha = 0.81$) تایید شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی و آمار استنباطی شامل ضریب همبستگی پیرسون بهره گرفته شد. کلیه محاسبات توسط رایانه و با استفاده از نرم افزار اس پس اس اس نسخه ۲۰ انجام گردید. نتایج نشان داد که بین برگزاری تیم والیبال و آگاهی گردشگران از مقصد گردشگری و ایجاد تصویر ذهنی مطلوب گردشگران از مقصد گردشگری و افزایش کیفیت ادراک شده از مقصد گردشگری رابطه معنی داری وجود دارد.

واژه های کلیدی: رویداد ورزشی، آگاهی، تصویر مقصد، کیفیت ادراک شده، مقصد گردشگری

^۱ . h.zitonly@gmail.com



مقایسه اثرات شدت و نوع انقباضات ارادی ایستا و پویا بر توان بی هوازی بازیکنان

جوان والیبال

محمد حسنی^۱ محمد کریمی

دانشکده علوم پایه، دانشگاه صنعتی قم، قم، ایران

*

هدف از این پژوهش مقایسه اثرات شدت و نوع انقباضات ارادی بر توان بی هوازی بازیکنان مرد جوان والیبال شهرستان قم بود. آزمودنی های این پژوهش را ۱۲ نفر از بین بازیکنان مرد جوان والیبال قم با حداقل دوسال سابقه و دست کم سه تا چهار جلسه فعالیت در این رشته را داشتند، تشکیل می دادند. آزمودنی ها در پنج روز متفاوت به طور تصادفی، یکی از پروتکل های گرم کردن، گرم کردن و اجرای سه ست چهار ثانیه ای نیم اسکات ایستا با شدت ۸۵ درصد 1RM، گرم کردن و اجرای سه ست هفت ثانیه ای نیم اسکات ایستا با شدت ۵۰ درصد 1RM، گرم کردن و اجرای چهار ست چهار تکراره پرش عمودی با اعمال بار ۶ درصدی 1RM توسط جلیقه وزنه، گرم کردن و اجرای چهار ست چهار تکراره پرش عمودی با اعمال بار ۳ درصدی 1RM توسط جلیقه وزنه را اجرا کردند. پس از گذشت هفت دقیقه و سی ثانیه متعاقب اجرای پروتکل ها، از آزمودنی ها، آزمون وینگیت بعمل آمد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری های تکراری استفاده شد و برای مقایسه دو به دو پروتکل ها از آزمون تعقیبی بنفرونی استفاده شد ($p < 0.05$). نتایج این پژوهش نشان داد که توان بی هوازی پس از اجرای پروتکل ۳ درصد جلیقه وزنه نسبت به پروتکل گرم کردن عمومی افزایش معناداری داشت. یافته های این پژوهش نشان داد که با استفاده از یک گرم کردن هماهنگ با الگوی حرکتی با شدت های زیر بیشینه، شاهد افزایش معناداری در عملکرد توان بی هوازی در شدت های متفاوت خواهد شد.

کلمات کلیدی: نیرومند سازی پس فعالی، توان بی هوازی، ویژگی تمرین

¹.Hassanisalamat@yahoo.com



ارزیابی ابعاد عملکرد مربیان والیبال استان اصفهان و آرایه مقیاس اندازه گیری

روح الله عرب مختاری^۱

هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایرانشهر، ایرانشهر، ایران

هدف کلی پژوهش ارزیابی ابعاد عملکرد مربیان والیبال استان اصفهان و آرایه مقیاس اندازه گیری می باشد. **روش:** پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی، از لحاظ روش تحقیق توصیفی-پیمایشی و از نظر نحوه گردآوری داده ها به روش میدانی محسوب می شود. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه مربیان والیبال استان اصفهان با سابقه ورزشی ۲ سال به بالا بودند که تعداد ۱۲۷ نفر با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. پرسشنامه مورد استفاده در این تحقیق پرسشنامه ارزیابی عملکرد مربیان حمیدی (۱۳۹۱) بوده که دارای ۷۰ سوال که در مقیاس ۵ لیکرتی بود که روائی پرسشنامه توسط متخصصان (۲۱ نفر) مورد تایید قرار گرفت. برای تعیین پایایی، پرسشنامه بین ۱۵ نفر از جامعه آماری توزیع شد. این مقدار بر اساس داده های حاصل از طریق آلفای کرونباخ برای پرسشنامه $\alpha = 0.77$ می باشد که نشان دهنده پایایی بالای پرسشنامه بود. جهت تجزیه و تحلیل استنباطی یافته ها از آماری t تک گروهی، در نرم افزار Spss ۲۲ به عمل آمد. یافته ها بیانگر نقش معنادار مهارت های ارتباطی، مهارت های (توان) ویژه با ابعاد عملکرد مربیان و مقیاس اندازه گیری مربیان والیبال بوده است. **بحث:** ارزیابی عملکرد مربیان ارائه مقیاس اندازه گیری آنان می تواند در انتخاب و ابقای مربیان ورشد و توسعه ورزش والیبال موثر باشد.

واژگان کلیدی:

مهارت های ارتباطی، مهارت های (توان) ویژه، ارزیابی عملکرد، مقیاس اندازه گیری

^۱. Email: arabmokhtari1359@yahoo.com



تأثیر فعالیت هوازی در آب و خشکی بر روی بتا اندورفین پلاسما و آستانه ادراک درد دختران والیبالیست

محبوبه رنگز طباطبائی^۱ کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، محسن ثالئی دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شیراز، فهیمه کمالی سروستانی دانشیار گروه فیزیوتراپی دانشکده علوم توان بخشی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

فعالیت ورزشی با تغییر در میزان مصرف انرژی باعث کنش دستگاه های مختلف بدن از جمله سیستم عصبی-هورمونی و غدد درون ریز می شود. هدف از مطالعه حاضر بررسی تأثیر فعالیت هوازی در آب و خشکی بر روی میزان بتا اندورفین و آستانه درد ورزشکاران می باشد.

مواد و روش ها: ۱۷ دختر والیبالیست (با حداقل سه سال سابقه فعالیت مداوم و میانگین سنی $27/52 \pm 4/12$ سال، وزن $61/44 \pm 5/29$ کیلوگرم و قد $170/59 \pm 4/86$ سانتی متر)، بصورت داوطلبانه در این تحقیق شرکت کردند. آستانه درد و نمونه گیری خونی از سیاهرگ بازویی قبل، بلافاصله و ۳۰ دقیقه پس از فعالیت هوازی طی دو جلسه در محیط آب و خشکی، (Repeated اندازه گیری شد. تجزیه و تحلیل آماری داده ها با استفاده از روش آماری اندازه گیری های مکرر استفاده شد. همچنین جهت مقایسه سطح بتا LSD، و برای تعیین جفت مقایسه ها از آزمون تعقیبی (measurement) اندورفین و آستانه درد در دو محیط آب و خشکی برای مراحل بلافاصله پس از آزمون و پیگیری، پس از محاسبه نمرات استفاده شد (paired t test) افزوده، از آزمون تی همبسته

یافته ها: طبق نتایج بدست آمده بین میزان بتا اندورفین و آستانه ادراک درد، قبل و بعد از فعالیت ورزشی تفاوت معنی دار وجود داشت، بطوری که فعالیت هوازی منجر به افزایش معنادار بتا اندورفین و نیز آستانه ادراک درد در هر دو محیط شد. میزان بتا اندورفین خون دختران ورزشکار پس از فعالیت هوازی در آب، در مقایسه با خشکی به طور معناداری کمتر بود. این تفاوت به طور معناداری ۳۰ دقیقه پس از فعالیت نیز مشاهده شد. علاوه بر این، بین آستانه ادراک درد در شرایط پس از فعالیت هوازی در آب، با شرایط مشابه در خشکی تفاوت معناداری وجود نداشت. در مرحله ۳۰ دقیقه پس از فعالیت نیز در مقایسه تمرین هوازی در موقعیت های مختلف نیز تفاوت معناداری در آستانه ادراک درد مشاهده نشد.

نتیجه گیری: فعالیت هوازی در هر دو محیط آب و خشکی منجر به افزایش بتا اندورفین و آستانه درد می شود. بنظر می رسد، تغییرات در آستانه درد ناشی از فعالیت هوازی، مستقل از محیط فعالیت است، اما در مورد تغییرات بتا اندورفین ناشی از تمرین، اثرات محیط معنادار است.

کلید واژه ها: بتا اندورفین، آستانه ادراک درد، فعالیت هوازی، خشکی و آب، ورزشکاران

¹.Mah.r.tab@gmail.com



تاثیر ۸ هفته تمرینات الاستیک بر سرعت و توان انفجاری والیبالیست های مبتدی ۱۵ تا ۱۸ سال

صادق عبدالهی^۱، کمال عزیز بیگی، مرتضی ابراهیم زاده

^۱ دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی قلب، عروق و تنفس، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج، ایران

^۲ استادیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج، ایران

والیبال سرشار از حرکات و فنون انفجاری و پر سرعت توام با قدرت است که به طور مکرر و پی در پی توسط بازیکنان اجرا می شود. این حرکات انفجاری و سریع همراه با حداکثر قدرت و توان عضلانی در کسری از ثانیه انجام می شود که تعداد آن ها در یک دور (رالی) بازی بسیار زیاد است. هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیر هشت هفته تمرینات الاستیک بر توان انفجاری و سرعت والیبالیست های مبتدی ۱۵ تا ۱۸ سال بود. در این مطالعه نیمه تجربی، از بین کلیه والیبالیست های مبتدی شهرستان گناوه به صورت نمونه گیری غیراحتمالی و از نوع هدفمند و در دسترس ۴۰ والیبالیست مبتدی انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه تجربی و کنترل قرار گرفتند (هر گروه ۲۰ نفر). این مطالعه شامل سه مرحله پیش آزمون، تمرین و پس آزمون بود. در پیش آزمون شرکت کنندگان آزمون پرش سارجنت و دوی سرعت را اجرا نمودند. در مرحله تمرین، گروه الاستیک تمرینات الاستیک را به مدت ۸ هفته، دو جلسه در هفته و در هر جلسه ۲ ساعت انجام داد. بعد از اتمام مرحله تمرین، مجدداً توان انفجاری و سرعت شرکت کنندگان سنجیده شد. برای بررسی تاثیر تمرینات الاستیک از آزمون تی وابسته استفاده شد. برای مقایسه متغیرهای وابسته (توان انفجاری و سرعت) بین گروه کنترل و تجربی از آزمون تی مستقل استفاده گردید. کلیه تجزیه و تحلیل ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۱ انجام گرفت. پس از بررسی داده های آماری نتایج نشان داد که تمرینات الاستیک باعث بهبود توان انفجاری ($p=0/0001$) و سرعت ($p=0/001$) والیبالیست های مبتدی گردید. به طور کلی نتایج نشان داد که تمرینات الاستیک می تواند روشی مناسب و کم خطر برای بهبود فاکتورهای جسمانی همچون سرعت و توان انفجاری والیبالیست ها باشد.

واژگان کلیدی: سرعت، تمرینات الاستیک، توان انفجاری، والیبالیست های مبتدی

¹ .ww.1@yahoo.com



تاثیر VO2max بر شاخص های پویایی اکسیژن دوره ریکاوری پس از فعالیت بیشینه پیوسته در زنان والیبالیست

الهام شهاب پور، مریم وطن دوست *، عبدالمهدی نصیرزاده^۱

۱. دکتری، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران. ۲. دکتری گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه خوارزمی، استادیار، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

مقدمه: دوره ریکاوری، دوره جدایی ناپذیر پس از ورزش است که در این دوره میزان متابولیسم بالاتر از سطوح استراحتی است. درک چگونگی پویایی اکسیژن مصرفی در دوره ریکاوری با استفاده از شاخص های آن، پس از فعالیت ورزشی می تواند به مربیان، ورزشکاران و بیماران با درجات مختلف نارسایی های قلبی در طراحی برنامه تمرینی کمک کند. بر همین اساس هدف تحقیق حاضر بررسی تاثیر حداکثر اکسیژن مصرفی بر شاخص های پویایی اکسیژن دوره ریکاوری پس از فعالیت بیشینه پیوسته در زنان والیبالیست می باشد. مواد و روش ها: برای انجام این مطالعه، ۷ زن والیبالیست نخبه با میانگین سنی $21 \pm 1/5$ سال، وزن $60/71 \pm 5/7$ کیلوگرم، قد $168/3 \pm 5/6$ سانتی متر، شاخص توده بدنی $21/7 \pm 1/7$ و حداکثر اکسیژن مصرفی $41/4 \pm 3/4$ میلی لیتر بر کیلوگرم در دقیقه به صورت نمونه گیری هدفمند و در دسترس انتخاب شدند. برای جمع آوری داده های شاخص های پویایی اکسیژن دوره ریکاوری از دستگاه سنجش گازهای تنفسی (GAS ANALYZER) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون Paired t در سطح معناداری $P = 0/005$ استفاده گردید.

نتایج: پس از فعالیت بیشینه پیوسته، در نصف زمان ریکاوری اکسیژن ($P = 0/005$) و نصف زمان ریکاوری نبض اکسیژن ($P = 0/001$) تفاوت معناداری مشاهده شد. نتیجه گیری: آزمودنی هایی که حداکثر اکسیژن مصرفی بالاتری دارند، پویایی اکسیژن سریع تر و نصف زمان ریکاوری کوتاه تری داشته و بازگشت به حالت اولیه در آنان سریع تر است.

واژه های کلیدی: پویایی اکسیژن دوره ریکاوری، VO2max، فعالیت بیشینه پیوسته.

¹. mehdi.nasirzade@gmail.com



تأثیر ۶ هفته تمرین تناوبی شدید (HIIT) بر سطوح پروتئینی CAP-1 در عصب سیاتیک

در ورزش والیبال

محسن لری گوینی^۱، عبدالمهدی نصیرزاده

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی، استادیار دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

مقدمه و هدف: گزارش های متعددی نشان می دهند که فعالیت ورزشی مزایای ساختاری و عملکردی بر دستگاه عصبی مرکزی و محیطی دارد. تمرینات تناوبی شدید (HIIT) یکی از انواع شیوه های تمرینی است که جهت کسب سازگاری های سریعتر و موثرتر فیزیولوژیک و متابولیک نسبت به تمرینات استقامتی سنتی طراحی شده است. با توجه تاثيرات نامشخص این شیوه تمرینی و اهمیت پروتئین مرتبط با سیکلاز-۱ (CAP-1) در تنظیم شکل پذیری عصبی، هدف این مطالعه بررسی تأثیر ۶ هفته HIIT بر پروتئین CAP-1 عصب سیاتیک موش های صحرایی بود.

روش کار: بیست آزمودنی این پژوهش، موش های صحرایی نر از نژاد ویستار بودند که به روش تصادفی ساده به دو گروه کنترل (C) (تعداد=۱۰) و گروه تمرین تناوبی شدید (HIIT) (تعداد=۱۰) تقسیم شدند. پروتکل تمرینی شامل ۶ هفته / ۵ جلسه در هفته دویدن بر روی نوارگردان بود. ۴۸ ساعت بعد از آخرین جلسه تمرینی در هفته ششم، آزمودنی ها بی هوش و بافت عصبی مورد نظر بلافاصله استخراج گردید. همچنین برای سنجش میزان پروتئین CAP-1 از روش ایمونوهیستوشیمیایی و از آزمون های آماری شاپیرو-ویلک و T مستقل، طبیعی بودن توزیع و مقایسه گروه ها محاسبه گردید. نتایج: اندازه گیری ها نشان داد که توزیع داده ها طبیعی و سطوح پروتئین CAP-1 در گروه HIIT در مقایسه با گروه کنترل کاهش معناداری یافت ($P=0/024$). نتیجه نهایی: با توجه به اهمیت سایتواسکلت و اثر تنظیمی CAP-1 در سیستم عصبی، احتمالاً این سطوح کاهش یافته پروتئین CAP-1 در عصب سیاتیک در اثر HIIT ممکن است با کاهش عملکرد سیستم عصبی محیطی همراه باشد.

کلمات کلیدی: HIIT، CAP-1، عصب سیاتیک، شکل پذیری



ارتباط راهبردهای مقابله با استرس و منبع کنترل (درونی، بیرونی) با موفقیت ورزشی در ورزشکاران رشته والیبال استان لرستان

سیروس جعفری ظفرآبادی^۱، عباس باقری، پرستو گودرزی

۱ عضو هیئت علمی، دانشگاه پیام نور کوهدشت، کوهدشت، لرستان، ایران ۲. دانشجوی دکتری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد، بروجرد، لرستان، ایران ۳ دانشجوی دکتری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خرم آباد، خرم آباد، لرستان، ایران

هدف از این پژوهش بررسی ارتباط راهبردهای مقابله با استرس و منبع کنترل (درونی، بیرونی) و با موفقیت ورزشی در ورزشکاران رشته والیبال استان لرستان می باشد. روش پژوهش حاضر توصیفی- همبستگی و به لحاظ هدف کاربردی است که جامعه آماری آن کلیه ورزشکاران رشته والیبال در استان لرستان می باشند نمونه ها از بین کسانی انتخاب شدند که حداقل سه سال سابقه شرکت در مسابقات رسمی را داشته باشند که به دلیل محدود بودن حجم جامعه آماری، کل جامعه (۵۵ نفر) به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند برای گردآوری داده ها از پرسشنامه مقابله با استرس CISS اندلروپارکر (۱۹۹۰)، پرسشنامه منبع کنترل راتر (۱۹۸۶) و مقیاس موفقیت ورزشی بشارت (۱۳۸۴) استفاده شد که روایی آنها از دیدگاه متخصصین مدیریت ورزشی قابل قبول بود، جهت تعیین پایایی پرسشنامه ها از آلفای کرونباخ (به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۸۰) استفاده شد. برای تحلیل داده ها از آمار توصیفی و آمار استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و آزمون رگرسیون) و نرم افزار SPSS استفاده گردید. یافته های پژوهش نشان داد که در میان راهبردهای مقابله با استرس، راهبرد مساله مدار بیشترین میزان همبستگی (۰/۳۲۵) را با موفقیت ورزشی دارد. نتایج پژوهش همچنین نشان داد ورزشکارانی که منبع کنترل درونی دارند به موفقیت ورزشی بیشتری دست پیدا می کنند و منبع کنترل درونی بیش از راهبردهای مقابله با استرس قابلیت پیش بینی موفقیت ورزشی ورزشکاران را دارد.

کلمات کلیدی: راهبردهای مقابله با استرس، منبع کنترل، موفقیت ورزشی، ورزشکاران رشته والیبال، استان لرستان

^۱. Jafari_zafar@yahoo.com



تاثیر تمرین هوازی و مصرف کورکومین بر هورمونهای جنسی در دختران والیبالیست

۱۴-۱۸ سال مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی

لادن زودفکر، مریم وطن دوست، عبدالمهدی نصیرزاده^۱، زمان آماره

دکتری فیزیولوژی ورزشی، دبیر تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، ایران، تبریز استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران استادیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران کارشناس ارش

سندرم پیش از قاعدگی^۲ (PMS) در فاز لوتئال سیکل قاعدگی رخ داده و از شدت کافی برای تداخل با جنبه های معمول زندگی برخوردار میباشد. استفاده از تمرین هوازی و داروهای گیاهی از راههای موثر برای درمان PMS میباشد. این مطالعه به بررسی تاثیر تمرین هوازی و مصرف کورکومین بر هورمونهای استروژن، پروژسترون در دختران والیبالیست مبتلا به PMS پرداخته است.

در یک کارآزمایی بالینی ۴۰ نفر از دختران والیبالیست مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی به ۴ گروه تمرین، کورکومین، تمرین + کورکومین و دارونما تقسیم شدند. گروههای تمرینی به مدت ۱۲ هفته و هفته ای ۳ جلسه به انجام تمرینات ایروبیک پرداختند و سایرگروهها از ۷ روز مانده به عادت ماهانه تا ۳ روز اول، روزانه ۲ عدد کیسول حاوی ۱۰۰ میلیگرم کورکومین و یا دارونما مصرف کردند.

تمرین، کورکومین و ترکیب آن دو موجب کاهش معنی دار در علائم جسمانی ناشی از سندرم پیش از قاعدگی شدند ($P < 0.05$). بهبود علائم رفتاری ناشی از سندرم پیش از قاعدگی، تنها در گروه تمرین و گروه تمرین به همراه کورکومین دیده شد ($P = 0.2$). علائم خلقی سندرم پیش از قاعدگی در هر سه گروه مورد مطالعه نسبت به قبل و پس از مداخله بهبود نشان داد ($P < 0.05$). بر اساس. همچنین، هیچ کدام از مداخلات تغییر معنی داری را در میزان پروژسترون سرم ایجاد نکرد ($P > 0.05$). ولی میزان استروژن سرم در هر ۳ گروه کاهش معنی داری یافت ($P < 0.05$). نتایج مطالعه نشان داد تمرین هوازی و مکمل کورکومین هر دو بر سندرم پیش از قاعدگی تاثیر گذار میباشد، ولی نشانگان سندرم پیش از قاعدگی به یک اندازه تحت تاثیر این دو مداخله قرار نمی گیرند. بنابراین توصیه می شود جهت کسب نتیجه بهتر از ترکیب تمرین هوازی و کورکومین در دختران والیبالیست مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی استفاده گردد

کلید واژه ها: سندرم پیش از قاعدگی، دختران والیبالیست، تمرین هوازی، کورکومین، هورمونهای جنسی

¹ . mehdi.nasirzade@gmail.com

² Premenstrual syndrome



بررسی رابطه بین برخی از اندازه های آنتروپومتریکی و ترکیب بدنی با فاکتورهای آمادگی جسمانی در والیبالیست های دختر منتخب مقطع متوسطه شهرستان بروجرد

عباس باقری^۱، سیروس جعفری ظفرآبادی، پرستو گودرزی

^۱ دانشجوی دکتری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد، بروجرد، لرستان، ایران عضو هیئت علمی، دانشگاه پیام نور کوهدهشت،

کوهدهشت، لرستان، ایران ^۳ دانشجوی دکتری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خرم آباد، خرم آباد، لرستان، ایران

این پژوهش با هدف بررسی رابطه بین برخی از اندازه های آنتروپومتریکی و ترکیب بدن با فاکتورهای آمادگی جسمانی در والیبالیست های منتخب دختر مقطع متوسطه شهرستان بروجرد انجام گرفت. آزمودنیهای این تحقیق شامل ۳۲ نفر از دانش آموزان دختر والیبالیست مقطع متوسطه شهرستان بروجرد که بصورت تصادفی انتخاب شدند، می باشند. ویژگیهای آنتروپومتریکی شامل (طول بازو و ران، محیط دور ران و دور بازو)، ویژگیهای ترکیب بدنی شامل (قد، وزن، BMI) و آزمونهای آمادگی جسمانی (سرعت ۴۵ متر، دوی چابکی ۴×۹، پرتاب توپ طبعی، پرش عمودی) آزمودنیها محاسبه گردید. روش تحقیق از نوع همبستگی و برای تجزیه و تحلیل آماری از نرم افزار "SPSS" ویرایش ۱۸ و روش آماری همبستگی پیرسون برای تحلیل داده ها استفاده شد و سطح معنی دار $\alpha = 0.05$ در نظر گرفته شده است. نتایج حاصل از این تحقیق نشان داد که بین محیط و طول ران و بازو، قد، وزن و شاخص توده بدن با دوی ۴۵ متر سرعت و دوی ۴×۹ و پرش عمودی رابطه مثبتی وجود ندارد و بین محیط و طول ران و طول بازو، قد، وزن با پرتاب توپ طبعی رابطه مثبتی وجود دارد و بین شاخص توده بدن و دور بازو با پرتاب توپ طبعی رابطه مثبتی وجود ندارد.

کلمات کلیدی: آنتروپومتریکی، ترکیب بدن، آمادگی جسمانی

**تحلیل موانع رسیدن به قهرمانی المپیک در فدراسیون والیبال جمهوری اسلامی ایران**

حمید نصیری، سیده طاهره موسوی راد، ابوالفضل فراهانی

هدف از انجام این پژوهش تحلیل موانع رسیدن به قهرمانی المپیک در فدراسیون والیبال جمهوری اسلامی ایران بود، این تحقیق به روش توصیفی-تحلیلی و به شکل میدانی انجام شد و به لحاظ اهداف پژوهش حاضر از نوع کاربردی می باشد، جامعه آماری این تحقیق کلیه صاحب نظران، مدیران ارشد و کارشناسان فدراسیون والیبال جمهوری اسلامی ایران (با بیش از ۵ سال سابقه) که در زمان تحقیق (۱۳۹۴) شامل (N=165) نفر بودند، پرسشنامه محقق ساخت به صورت کل شمار در بین نمونه ها توزیع شد، روایی، صوری و محتوای آن به تایید ۱۰ تن از متخصصین مدیریت ورزشی رسید، و برای روایی سازه آن از تحلیل عاملی، تاییدی اکتشافی استفاده شد، در این پژوهش ابتدا به توصیف ویژگی های دموگرافیک در نمونه های تحقیق و از جداول آمار توصیفی به منظور توصیف متغیر های توصیفی تحقیق استفاده شد، در بخش آزمون های استنباطی از آزمون کلموگروف اسمیرنوف برای توزیع طبیعی بودن داده ها و برای مناسب بودن و کفایت نمونه ها از آزمون کیسر-می یرو اوکلین استفاده شد فرض همبستگی بین سوالات از طریق آزمون کرویت بارتل و برای رتبه بندی عوامل از آزمون فریدمن استفاده شد، در این پژوهش از نرم افزار spss نسخه ۲۲ استفاده شد، نتایج پژوهش نشان داد که، ده عامل به عنوان موانع رسیدن به قهرمانی المپیک در فدراسیون والیبال وجود دارد که شامل؛ استراتژی و برنامه ریزی، عدالت محوری در انتخاب بازیکنان و مربیان، اماکن و تاسیسات ورزشی، مدیریت سازمانی، روانشناسی ورزش، رسانه های گروهی، کانون هواداران، منابع مالی، نیروی متخصص و کادر فنی و مسابقات واردوها بود، که در نهایت از بین ده عامل از موانع مطرح شده، دو عامل "استراتژی و برنامه ریزی" و "عدالت محوری در انتخاب بازیکنان و مربیان" از بالاترین اولویت برخوردار بودند، و همچنین نتایج تحقیق نشان داد که بین عوامل موانع رسیدن به قهرمانی المپیک در فدراسیون والیبال جمهوری اسلامی ایران تفاوت آماری معنا داری وجود دارد، بنابراین مناسب به نظر می رسد که مدیران ارشد و کلان ورزشی کشور طی همکاری با فدراسیون والیبال و جمعی از متخصصان، ورزشکاران و مربیان این رشته در صدد تنظیم و ارائه برنامه ریزی مدون و استراتژیک برآیند و با تحقیق و انتخاب مناسب کادر فنی و مربیان شایسته بتوانند حول محور عدالت به پیشرفت جایگاه رشته ورزشی والیبال در المپیک قدم بردارند.

واژگان کلیدی: تحلیل موانع، قهرمانی المپیک، موانع رسیدن به قهرمانی المپیک، فدراسیون والیبال



تدوین برنامه ریزی استراتژیک ارتقای ورزش والیبال استان مازندران

عبدالمهدی نصیرزاده^۱، نصراله محمدی^۲، عظیم صلاحی کجور^۳، محمدسیاوشی^۴

۱، ۲، ۴ - استادیار مدیریت ورزشی دانشگاه پیام نور msiavashi738@pnu.ac.ir

۳ - دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه شمال آمل

هدف کلی این تحقیق تدوین برنامه ریزی استراتژیک ارتقای ورزش والیبال استان مازندران با استفاده از روش SWOT می باشد. روش تحقیق توصیفی و از نظر تکنیک تحقیق پیمایشی می باشد که برای بررسی ویژگیهای جامعه آماری و جمع آوری اطلاعات از طریق پرسشنامه به مطالعه نظرات پاسخگویان پرداخته می شود. جامعه آماری این پژوهش راکلیه متخصصین والیبال مازندران تشکیل داده اند که ۲۰ نفر بصورت هدفمند از بین جامعه آماری که دارای ویژگیهای لازم بودند به عنوان نمونه انتخاب شدند و در نهایت پرسشنامه ۱۶ نفر از افراد نمونه به اشباع نظری رسیده و سازگار بودند. در تحقیق حاضر برای اندازه گیری داده ها از پرسشنامه محقق ساخته استفاده شد. ابتدا پرسشنامه باز در اختیار ۲۰ نفر از مدیران و خبرگان والیبال مازندران قرار گرفت (به شیوه اکتشافی) و از آنها خواسته شد که به روش دلفی و بر اساس اهمیت، هر کدام از عوامل داخلی (قوت و ضعف) و عوامل خارجی (فرصت و تهدید) والیبال استان مازندران را شناسایی و در پرسشنامه درج نمایند که در مجموع ۶ متغیر فرصت، ۶ متغیر تهدید، ۶ متغیر قوت و ۶ متغیر ضعف شناسایی شدند. متغیر آموزش مهارتهای زندگی بصورت فردی و اجتماعی با وزن نسبی ۰/۴۸۴ بیشترین اهمیت در بخش فرصت های والیبال استان مازندران بود. متغیر آگاهی کم والدین از اهداف والیبال استان مازندران با وزن نسبی ۰/۵۴۴ به عنوان بیشترین اهمیت در بخش تهدیدهای والیبال استان مازندران شناسایی شد. متغیر غنی تر کردن اوقات فراغت دانش آموزان با وزن نسبی ۰/۳۱۵ بیشترین اهمیت را در بخش قوت ها از دیدگاه خبرگان والیبال استان مازندران داشت. متغیر نداشتن تخصص و سابقه کار، بعضی از کارکنان والیبال استان مازندران با وزن نسبی ۰/۳۷۵ بیشترین اهمیت را در بخش ضعف ها از دیدگاه خبرگان والیبال استان مازندران دارا بود. موقعیت والیبال استان مازندران در واقع در قسمت (ST) قرار داشت. بنابراین برای توسعه والیبال استان مازندران باید از استراتژی حفظ و نگهداری استفاده کرد.

کلمات کلیدی: برنامه ریزی استراتژیک، والیبال استان مازندران، AH، SWOT



اولین همایش ملی پژوهش های کاربردی در والیال دانشگاه پیام نور همدان

۲ آذر ماه ۱۳۹۶



چکیده

مقالات

پوستر



بررسی راهکارهای بازاریابی به منظور توسعه و ترویج ورزش والیبال دانشجویی

(مطالعه موردی: دانشگاه پیام نور)

لیلا سلطانیان^۱ عبدالمهدی نصیرزاده ، برانوش نیک بین

۱. کارشناس ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه پیام نور تهران جنوب ۲. استادیار مدیریت ورزشی دانشگاه پیام نور لوسانات

هدف پژوهش بررسی راهکارهای بازاریابی به منظور توسعه و ترویج ورزش والیبال دانشجویی بود. جامعه آماری تحقیق مدیران و کارشناسان اداره تربیت بدنی دانشگاه پیام نور استان ها، اعضای هیات علمی مدیریت بازاریابی ورزشی دانشگاه های پیام نور استان ها و کارشناسان خبره در بازاریابی و متخصصین تربیت بدنی که سابقه فعالیت در سطح ملی، باشگاهی و استانی (۹۰ نفر) تشکیل می دادند. به دلیل نبود ابزار استاندارد که با اهداف تحقیق سازگار باشد، اقدام به طراحی پرسشنامه ی محقق ساخته شد که پس از روایی و پایایی، بین آزمودنی های مورد نظر توزیع شد. سپس، برای تعیین روایی سازه از روش آماری تحلیل عامل اکتشافی استفاده شد. مقدار معیار کایزر، مایر، الکین برای تعیین کفایت اندازه نمونه برابر، ۷۷۵/۰ و سطح معناداری آزمون کروییت بارتلت برای بیان همبستگی بین متغیرها ۱/۰ بود. یافته ها نشان می دهد ۱۱ عامل حامیان مالی، مدیریت مکان، مدیریت قیمت گذاری، تبلیغات، محصول، ارزش گذاری تیم ها، قدرت های حاکم بر بازار، امکانات فیزیکی، روابط عمومی، کارکنان و مدیریت کیفیت و فرایند به عنوان عوامل اثرگذار بر بازاریابی در توسعه ورزش دانشگاه پیام نور بودند. از این رو لازم است مدیران و کارشناسان بازاریابی دانشگاه با در نظر گرفتن عوامل شناسایی شده بتوانند برنامه های موثری در جهت توسعه و جذب درآمدهای ورزشی حاصل از حضور دانشجویان در مسابقات قهرمانی و المپیادهای جهانی را فراهم نمایند.

واژه های کلیدی: توسعه ورزش والیبال، ورزش دانشجویی، بازاریابی ورزشی

¹.Leilasoltanian20@gmail.com



تدوین راهبردهای توسعه ورزش همگانی اداره کل ورزش و امور جوانان استان تهران

لیلا سلطانیان^۱، عبدالمهدی نصیرزاده، برانوش نیک بین، ابوالفضل فراهانی

کارشناس ارشد مدیریت بازاریابی ورزشی دانشگاه پیام نور تهران جنوب استادیار دانشگاه پیام نور تهران

استاد دانشگاه پیام نور

هدف از این تحقیق تدوین راهبرد توسعه ورزش همگانی اداره ورزش و جوانان استان تهران بود. روش تحقیق، از نوع توصیفی-تحلیلی بود. جامعه آماری پژوهش شامل ۶۰ نفر از استادان تربیت بدنی دانشگاهها، مدیران هیات علمی تربیت بدنی دانشگاهها، مدیران و کارشناسان اداره کل ورزش و جوانان استان، مدیر عاملان باشگاههای حاضر در لیگ های برتر کشور و دانشجویان دکتری مدیریت ورزشی بودند. ایزار جمع آوری داده ها، پرسشنامه های باز و بسته بود. روایی آن توسط چند تن از استادان و صاحب نظران و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ (۹۲ درصد) تایید شد. برای تجزیه و تحلیل یافته های تحقیق از آمار توصیفی و آزمون استنباطی فریدمن استفاده گردید. نتایج نشان داد که ورزش همگانی اداره ورزش و جوانان استان تهران در موقعیت استراتژی محافظه کارانه (WO) قرار دارد و تدوین برنامه راهبردی و انتخاب راهبردهایی مناسب همچون افزایش و تامین اعتبارات مورد نیاز ورزش همگانی از محل منابع عمومی استان، ارتقای نقش و تحول در کارکردهای مرکز توسعه ای ورزش همگانی، با تاکید بر ارتباط سازمان یافته مراکز با نهادهای مردمی ورزشی، توسعه مبتنی بر دانایی و ایجاد سامانه پشتیبانی تصمیم گیری در مدیریت ورزش همگانی به منظور به حداقل رساندن ضعف ها و بهره گیری از فرصت ها پیشنهاد شد.

واژه های کلیدی: "استراتژی؛" تحلیل سوات؛ "ورزش همگانی"

¹.Leilasoltanian20@gmail.com



ارتباط بین سرمایه روانشناختی با یادگیری سازمانی در هیئتهای ورزشی استان آذربایجان شرقی

امیر محمدپور سرای، جعفر برقی مقدم^۱

دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران
استادیار تربیت بدنی و علوم ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

هدف این تحقیق بررسی رابطه بین سرمایه روانشناختی با یادگیری سازمانی در هیئتهای ورزشی استان آذربایجان شرقی می باشد. جامعه آماری این پژوهش کل هیئت های ورزشی استان آذربایجان شرقی به تعداد ۴۸ هیئت می باشد که از این تعداد، ۳۸ هیئت توسط فرمول کوکران انتخاب گردید و پرسش نامه ها به صورت تصادفی ساده در بین اعضاء و کارکنان در دسترس هیئت های ورزشی انتخاب شده، قرارگرفت در مجموع حدود ۹۱ پرسش نامه تکمیل و جمع آوری گردید. جهت سنجش سرمایه روانشناختی از پرسش نامه سرمایه روان شناختی لوتانز (۲۰۰۴) و در مورد سنجش یادگیری سازمانی از پرسش نامه یادگیری سازمانی پیتر سنگه (۲۰۰۱) استفاده شد. پایایی پرسش نامه توسط آلفای کرونباخ تأیید گردید که به ترتیب برای سرمایه روانشناختی ۰,۸۸۵ و برای یادگیری سازمانی ۰,۸۸۶ به دست آمد. جهت تجزیه و تحلیل پرسش نامه توسط نرم افزار SPSS از روشهای آمار توصیفی چون محاسبه میانگین، انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی از آزمون کلموگراف اسمیرنوف برای تشخیص نرمال بودن جامعه آماری استفاده شد و چون توزیع داده های آماری نرمال بودند (یعنی بزرگتر از ۰,۰۵) از آزمون همبستگی پیرسون برای آزمون فرضیه ها استفاده شد. یافته های تحقیق نشان داد که بین سرمایه روانشناختی با یادگیری سازمانی ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد.

کلمات کلیدی: سرمایه روانشناختی، یادگیری سازمانی، هیئت ورزشی، آذربایجان شرقی

¹.article.iran.2016@gmail.com



بررسی نحوه گذراندن اوقات فراغت کارکنان وظیفه نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران در شهر بندرعباس با تأکید بر فعالیت های ورزشی

ابوالفضل فراهانی - لیلا قربانی قهفرخی^۱ - حسن امینی

استاد دانشگاه پیام نور، استادیار دانشگاه پیام نور، کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه پیام نور قشم

هدف از این پژوهش بررسی نحوه گذراندن اوقات فراغت سربازان نیروی دریایی ارتش مستقر در شهر بندرعباس با تاکید بر فعالیت های ورزشی می باشد. روش تحقیق این پژوهش توصیفی از نوع پیمایشی می باشد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه سربازان نیروی دریایی ارتش مستقر در شهر بندرعباس تشکیل می دهند که تعداد آنها در حدود ۶۰۰۰ نفر می باشد و از بین این افراد ۳۰۰ نفر بر اساس جدول مورگان به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. برای جمع آوری اطلاعات لازم جهت بررسی تحقیق حاضر از پرسشنامه محقق ساخته استفاده گردید که شامل ۲۵ سوال بود. روایی این پرسشنامه توسط ۱۲ نفر از اساتید صاحب نظر در رشته مدیریت ورزشی مورد تایید قرار گرفت. پایایی این پرسشنامه نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ بدست آمده است. پس از جمع آوری داده ها به تجزیه و تحلیل آن ها با استفاده از آمار توصیفی برای تعیین شاخه های آماری پرداخته شد که نتایج در ادامه ارائه می گردد.

واژگان کلیدی: اوقات فراغت، فعالیت های ورزشی ، کارکنان وظیفه نیروی دریایی

¹.Leilaghorbani2006@yahoo.com



تاثیر رویداد ورزشی والیبال بر توسعه گردشگری ورزشی استان گلستان

عبدالحمید زیتونلی^۱

استادیار گروه مدیریت ورزشی دانشگاه پیام نور

هدف از این پژوهش بررسی نقش رویداد ورزشی والیبال بر توسعه گردشگری در استان گلستان بود. روش تحقیق از نوع توصیفی بوده و به صورت پیمایشی انجام گرفته است. نمونه آماری این پژوهش ۱۹۵ نفر بودند. برای تجزیه و تحلیل داده های این پژوهش از آمار توصیفی و آمار استنباطی (آزمون خی دو) بهره گرفته شد. محاسبات آماری توسط نرم افزار SPSS 18 انجام گردید. یافته های پژوهش نشان داد که استان گلستان در برگزاری رویداد های ورزشی مثل والیبال توانمند است ، همچنین بین برگزاری رویداد ورزشی والیبال و توسعه گردشگری ، بین برگزاری رویداد ورزشی والیبال و افزایش امکانات تفریحی و ورزشی و بین برگزاری رویداد ورزشی والیبال و افزایش گرایش جوانان به والیبال در استان گلستان رابطه معنی داری وجود دارد.

لغات کلیدی : رویداد ورزشی ، والیبال، توسعه، گردشگری

¹ .h.zitonly@gmail.com



ارتباط سبک رهبری مربیان با پویایی تیمی بازیکنان مرد لیگ والیبال استان ایلام

محسن پیری
کارشناس ارشد تربیت بدنی

هدف: هدف این پژوهش، تعیین ارتباط بین سبک رهبری مربیان با پویایی تیمی بازیکنان مرد لیگ والیبال استان ایلام است.

روش شناسی: این تحقیق، یک پژوهش توصیفی از نوع زمینه یابی می باشد که به شکل میدانی انجام می شود. جامعه آماری این تحقیق را کلیه بازیکنان مرد لیگ والیبال استان ایلام به تعداد ۷۷ نفر تشکیل می دهند که از مجموع این تعداد، ۷۰ بازیکن به پرسشنامه های تحقیق پاسخ دادند و نتایج بر حسب ۷۰ پرسشنامه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است. برای اندازه گیری سبک رهبری مربیان از پرسشنامه رفتار مربیگری (CBQ) مارتین و بارنز (۱۹۹۹) و برای اندازه گیری پویایی تیمی (انسجام گروهی و کارایی مشارکتی) به ترتیب از پرسشنامه انسجام گروهی (GEQ) کارون و همکاران (۱۹۸۵) و پرسشنامه کارایی مشارکتی (CEQ) فلتز و لیرج (۱۹۹۸)، استفاده گردید. به منظور خلاصه کردن داده ها از آمار توصیفی و برای پیش بینی سهم و نقش متغیر پیش بین بر متغیر ملاک از رگرسیون چند متغیره استفاده گردید.

یافته ها: نتایج نشان داد که رفتارهای رهبری ارتباط عمومی، سازماندهی، تقویت و آموزش فنی اقتضایی اشتباه با پویایی تیمی (انسجام گروهی و کارایی مشارکتی) رابطه مثبت و معنادار دارد. همچنین، بین رفتارهای رهبری تنبیه و آموزش تکنیکی تنبیهی با پویایی تیمی، ارتباط منفی و معناداری وجود دارد.

بحث و نتیجه گیری: با توجه به نتایج تحقیق، مربیانی که بیشتر از رفتارهای رهبری تقویت، سازماندهی، آموزش فنی اقتضایی اشتباه و ارتباط عمومی استفاده می کنند، تیم های پویاتری دارند. لذا به مربیان توصیه می شود جهت ارتقاء سطح انسجام و کارایی بازیکنان، تقویت، تشویق و سازماندهی را در تیم های خود مورد تأکید قرار دهند. همچنین به فنون ارتباطی مطلوب بر چگونگی تأثیر متقابل مربی - ورزشکار از نظر رفتاری آگاهی یابند.

واژه های کلیدی: پویایی تیمی، سبک رهبری، والیبال، مردان



بررسی عوامل مستعد کننده درد زانوی ورزشکاران والیبالیست در مقایسه با افراد غیر ورزشکار

مریم وطن دوست^۱، عبدالمهدی نصیرزاده^۲، برانوش نیک بین

۱. دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه خوارزمی ۲. استادیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

مطالعه و بررسی آسیبهای ورزشی و شناخت عوامل ایجاد کننده - روشهای درمان و برنامه ریزی جهت پیشگیری از آنها در ورزش حرفه ای امروزی از اهمیت و جایگاه ویژه ای برخوردار است چرا که بروز این آسیبها سالیانه مخارج بسیار سنگینی را بردوش باشگاه های ورزشی وارد می کند. والیبال بعنوان یک ورزش پر تحرک و بدلیل ذات رقابتی آن احتمال بروز آسیب ورزشکار را بالا می برد و بدلیل اینکه در این ورزش حدود ۷۰ درصد حالات بدن به صورت خم و راست شدن روی زانو و کمر انجام می گیرد دور از ذهن نخواهد بود که زانوها و بخصوص مفصل پاتلوفمورال (P.F) نیز در معرض آسیب بیشتری قرار داشته باشد. روش شناسی: برای این منظور تعدادی از والیبالیست های حرفه ای انتخاب شدند که ۶ نفر والیبالیست مرد و حرفه ای از ۵ باشگاه با مجموع ۳۰ نفر و نیز تعداد ۳۰ نفر داوطلب غیرورزشکار بطور تصادفی و بر اساس ضوابط ورود و خروج از تحقیق و پس از انجام معاینات اولیه توسط ارتوپد و فیزیوتراپیست به طور جداگانه انتخاب شدند. این تحقیق که از نوع تحلیلی - کاربردی می باشد، بمدت ده ماه بطول انجامید. این والیبالیست ها هیچگونه ضایعه حاد و یا دفورمیتی شدید در زانوی خود نداشتند. اطلاعات خام مربوط به انجام ورزش - اندازه گیریهای مختلف محیط ران و دامنه حرکتی مفصل هیپ و مچ پا و نیز اطلاعات بدست آمده از انجام تستهای عملکردی و بالینی زانوی هر فرد در یک پرسشنامه پنج صفحه ای جمع آوری شده و با استفاده از برنامه آماری SPSS با اطلاعات مشابه از افراد عادی غیر ورزشکار مقایسه و تجزیه و تحلیل گردید. پرسشنامه شامل: اطلاعات عمومی و ورزشی افراد، سوابق بروز آسیب دراندام تحتانی، اندازه گیریهای دامنه حرکتی مفاصل ران و مچ پا، پرسشنامه استاندارد ارزیابی مفصل کشگی رانی کارلسون و تستهای عملکردی زانو بود. وسایل اندازه گیری مورد استفاده در این تحقیق شامل گونیامتر بزرگ و کوچک ۳۶۰ درجه - متر معمولی پلاستیکی - نقاله - چهار پایه به ارتفاع ۲۵ سانتیمتر و ترازوی توزین وزن بوده است. یافته ها: با توجه به تجزیه و تحلیل آماری اطلاعات خام بدست آمده از زانوهای چپ و راست دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار نتایج زیر بدست آمد: امتیاز ارزیابی مفصل P.F مربوط به پای راست والیبالیست ها به طور معنی داری از امتیاز زانوی راست غیر ورزشکاران پایین تر بود. ($P.V=0/039$) این رابطه در کمر نیز مشهود بود. تفاوت معنی داری بین مقادیر به دست آمده از اندازه گیری محیط ران در دو گروه مشاهده نشد. با توجه به بررسی اندازه محیط ران در ۴ فاصله از خط مفصلی زانو و مقایسه این مقادیر در پای دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار از ذکر مقادیر P-Value که همگی غیر معنی دار بوده خودداری شده است. در گروه ورزشکار فقط ۳۰ درصد افراد به تمرینات تقویتی می پردازند و ۷۰ درصد آنها این برنامه را در برنامه هفتگی خود نداشتند.

نتیجه گیری: باتوجه به بار زیاد وارده به زانو ها حین ورزش، ضعف عوامل اسکلتی نگهدارنده مفصل P.F حین خم و راست شدن زانو، به عنوان عامل زمینه ساز مهم در ایجاد P.F.P در این دسته از ورزشکاران محسوب می گردد. اما این عوامل را می توان بر اساس نتایج به دست آمده چنین بر شمرد: ۱- وجود کوتاهیهای عضلانی و بافت نرم ۲- عدم کارایی نسبی عضلات والیبالیست ها نسبت به فشارهای وارده به مفصل زانو

واژه گان کلیدی: ضایعات ورزشی، والیبال، درد مفصل کشکی-رانی

¹ Maryam.vatandost@gmail.com ، ۰۹۱۲۴۲۷۷۹۵۱ نویسنده مسئول: مریم وطن دوست^۱



تدوین برنامه راهبردی هیات والیبال استان خراسان شمالی

۱- محسن اسماعیلی ۲- ملیحه اختیاری

۱- استادیار پژوهشگاه تربیت بدنی ۲- دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه شهیدرجایی

ورزش والیبال از رشته های جذاب و پرتعداد در کشور ایران به شمار می رود. در چند سال اخیر برگزاری لیگ والیبال به شکل منظم و حضور موفق در رویدادهای بین المللی از والیبال چهره ای محبوب در کشور ساخته است. خراسان شمالی نیز دارای قدمت دیرینه ای در این رشته بوده و هدف تحقیق تدوین برنامه راهبردی هیات بوده است. تحقیق به لحاظ هدف کاربردی بود که به شکل پیمایشی و به شکل میدانی و سپس با استفاده از روش دلفی انجام گرفت. بدین منظور در ابتدا نقاط قوت، ضعف، فرصت ها و تهدیدات هیات با استفاده از ۷ مصاحبه و بررسی ادبیات تحقیق و مطالعات کتابخانه ای در پرسشنامه تنظیم شد و تعداد ۶۲ نفر از کارشناسان، مدیران، مربیان و ورزشکاران مطرح استان آن را تکمیل کردند. سپس ۱۰ مورد اول در هر بخش در جلسه ای با حضور ۵ نفر به عنوان شورای راهبری مورد وزن دهی قرار گرفت. نتایج بیانگر حضور هیات والیبال در موقعیت تدافعی و St بود که رهکارهای لازم در نظر گرفته شد. راهبردهای کسب درآمد از ناحیه امکانات و ظرفیت های هیات مانند برگزاری کارگاه های آموزشی برای افراد خارج سازمان، اجاره دادن سالن ها و .. به منظور مقاومت در برابر کمبود بودجه های دولتی، استفاده مطلوب از روابط با سازمانهای دیگر جهت رقابت با سایر ورزشها در جذب اسپانسر و استفاده مناسب از علاقه مندی مردم به رشته والیبال جهت جلب توجه رسانه ها و پخش استانی مسابقات از مهمترین راهبردهای هیات بودند. هیات می تواند با بکارگیری این برنامه در ۵ سال آتی از موفق ترین هیاتهای استانی باشد.

کلمات کلیدی: والیبال، هیات ورزشی، برنامه ریزی، راهبرد



بررسی فواید و مضرات مصرف نوشابه انرژی زا حاوی کافئین روی عملکرد والیبالیست ها

۱. زهرا فتح اللهی^۱

۲. فرزانه ایرانشاهی

۳. مهران قهرمانی

۱. عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی سما تهرانسر ۲. عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی پرنده ۳. استادیار دانشگاه آزاد اسلامی کرمانشاه

هدف از این مطالعه بررسی فواید و مضرات مصرف نوشابه انرژی زا حاوی کافئین روی برخی شاخص های عملکردی والیبالیست ها بود. والیبال یک رشته تیمی است که شامل مبارزه غیرمستقیم است. به همین دلیل تامین انرژی کافی در ورزشکاران آن امری است حیاتی. کافئین یک مکمل بهبود عملکرد رایج در میان ورزشکاران است که از سال ۱۹۷۰ تا کنون مطالعات زیادی را به خود اختصاص داده است که عموماً به بررسی اثرات آن در فعالیت های استقامتی پرداخته اند.

مطالعات واجد شرایط برای این تحقیق به وسیله جستجو در بانک های اطلاعاتی PubMed و EMBASE شناسایی شدند. رابطه میزان مصرف و شاخص های عملکردی و همچنین مضرات مصرف کافئین در بالاترین و پایین ترین سطح مصرف مورد بررسی قرار گرفت. همچنین به منظور فراتحلیل زیر گروه ها جنسیت، سن، تجربه، شاخص توده بدنی به منظور شناسایی عوامل اثرگذار مورد بررسی قرار گرفت. ما در مجموع ۱۰ مطالعه واجد شرایط برای ارزیابی و بررسی را شناسایی کردیم. بررسی ها نشان دادند که دز مصرفی کافئین بر شاخص های عملکردی مانند سرعت، چابکی، استقامت عضلانی، و فعالیت های شدید تناوبی اثرگذار بوده و در بهبود این شاخص ها اثرگذار است. در این میان اکثر مطالعات به بررسی اثرات مصرف کافئین با دز متوسط و بالا (۵-۱۳ mg/kg) پرداخته اند. درمیان مطالعاتی که کافئین را در دزهای مصرف کم (۳ mg/kg) برای والیبالیست های زن و مرد بررسی کرده اند مشاهده شد که در مقایسه با گروه کنترل (پلاسبو)، نتایج آزمون های سرعت، شتاب، میزان پرش و آزمون های عملکردی والیبالیست موفقیت آمیز بود. این مطالعه مروری نشان داد اگر چه نوشبه های انرژی زا ممکن است بر عملکرد ورزشی افراد اثرگذار باشد ولیکن به دلیل اینکه بخش اصلی نوشابه های انرژی زا کافئین است لذا اثرات ضد سلامتی مرتبط با این نوشابه ها بحث انگیز است چراکه مطالعات مروری کمی در این زمینه خصوصاً در میان نوجوانان موجود است. بر همین اساس نتایج ضد و نقیض ناشی از شدت های مختلف تمرین، تنوع در نوع آزمون های عملکردی، دز مصرفی، فاصله زمانی بین مصرف نوشابه انرژی زا با فعالیت، ویژگی های آزمودنی ها از جمله عادت داشتن به مصرف کافئین ضرورت انجام مطالعات گسترده تر را نشان نشان می دهد.

واژه های کلیدی: نوشابه انرژی زا، کافئین، والیبالیست ها، شاخص های عملکردی

¹. mahsafathollahi@yahoo.com



بررسی رابطه بین انگیزش شغلی و عملکرد بازیکنان والیبال شهر همدان

محمد امرایی، سمیرا سیاوشی، سمیه سیاوشی^۱

۱. عضو هیات علمی مدیریت و برنامه ریزی ورزشی دانشگاه پیام نور؛

۲ و ۳*. دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت و برنامه ریزی ورزشی دانشگاه پیام نور

هدف از پژوهش حاضر، بررسی رابطه بین انگیزش شغلی و عملکرد بازیکنان والیبال شهر همدان می باشد. پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی می باشد که در آن جمع آوری اطلاعات به شکل میدانی انجام گرفت. جامعه آماری مورد نظر ۶۵۰ نفر برآورد شد که با استفاده از جدول مورگان تعداد ۲۴۲ نفر به عنوان حجم نمونه آماری تعیین گردید. ابزار جمع آوری اطلاعات پرسشنامه محقق ساخته، شامل ۲۲ سؤال جهت سنجش انگیزش (سنجش عوامل بهداشتی هرزبرگ و عوامل انگیزشی هرزبرگ) و از پرسشنامه محقق ساخته، شامل ۲۴ سؤال، جهت سنجش عملکرد استفاده شده است. برای تجزیه و تحلیل آماری داده ها از آزمون های کالموگروف اسمیرنوف، پیرسون، دوربین واتسون و رگرسیون چندگانه استفاده گردید. به طور کلی نتایج نشان داد که بین عوامل بهداشتی هرزبرگ (شرایط کاری، میزان دستمزد، روابط داخلی) و عملکرد بازیکنان والیبال رابطه معنی داری وجود دارد و از بین عوامل انگیزشی هرزبرگ (کسب موفقیت، چالشی بودن کار، افزایش مسئولیت)، کسب موفقیت، چالشی بودن کار با عملکرد بازیکنان والیبال رابطه معنی داری وجود داشت، اما بین افزایش مسئولیت با عملکرد بازیکنان والیبال رابطه معنی داری وجود نداشت و در نهایت این نتیجه گرفته شد که شرایط کاری و میزان دستمزد، بیشترین تاثیر را بر عملکرد بازیکنان والیبال دارد.

واژه های کلیدی: انگیزش، عملکرد، کسب موفقیت، والیبال

¹ .Msiavashi738@pnu.ac.ir



ارتباط سبک رهبری مربیان با انسجام گروهی و رضایتمندی بازیکنان والیبال

شهرستان جیرفت

سید محمد نیازی، محمد سیاوشی^۱، صالح میرشکاری

۱. استادیار مدیریت و برنامه ریزی ورزشی دانشگاه آزاد جیرفت، ۲. استادیار مدیریت و برنامه ریزی ورزشی دانشگاه پیام نور؛

۳. کارشناس ارشد مدیریت و برنامه ریزی ورزشی

هدف از مطالعه حاضر ارتباط سبک رهبری مربیان با انسجام گروهی و رضایتمندی بازیکنان والیبال شهرستان جیرفت بود. تحقیق از نظر هدف کاربردی و از نظر ماهیت، توصیفی-همبستگی بود که به صورت میدانی انجام گرفت. جامعه آماری تحقیق حاضر برابر با تمامی بازیکنان آکادمی های والیبال شهر جیرفت بود که تعداد آنها مطابق اعلام هیئت والیبال این شهرستان ۱۰۸۱ نفر اعلام گردید. نمونه آماری مطالعه حاضر، بر اساس جدول مورگان ۲۸۰ نفر در نظر گرفته شد. از پرسشنامه مقیاس رهبری در ورزش چالادورای و صالح (۱۹۸۰)، پرسشنامه رضایتمندی ورزشکار (ASQ) ریمر و چالادورای (۱۹۹۸) و پرسشنامه انسجام تیمی (GEQ) کارون، ویدمایر و براولی (۱۹۸۲) جهت گردآوری اطلاعات مطالعه استفاده شد. روایی ابزار با توجه به استاندارد بودن مورد تایید قرار گرفت و برای اعتبار ابزار از شیوه تجانس درونی استفاده گردید. از آزمون KS جهت بررسی توزیع داده ها و آزمون نرمال بودن استفاده گردید. از ضریب همبستگی پیرسون جهت تعیین ارتباط بین متغیرهای تحقیق، و همچنین از آزمون رگرسیون گام به گام جهت پیش بینی مولفه های پژوهش استفاده شد. نتایج مطالعه نشان داد که بین سبک رهبری مربیان با انسجام گروهی بازیکنان ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد و بین سبک رهبری مربیان با رضایتمندی بازیکنان ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین بین سبک انسجام گروهی با رضایتمندی بازیکنان ارتباط معناداری وجود دارد. در میان متغیرهای سبک رهبری، حمایت اجتماعی قادر به پیش بینی انسجام گروهی بوده است. در میان متغیرهای سبک رهبری، متغیر بازخورد مثبت، قادر به پیش بینی رضایتمندی بازیکنان بوده است.

کلمات کلیدی: سبک رهبری، انسجام گروهی، رضایتمندی، والیبال

^۱. 1. Msiavashi738@pnu.ac.ir



بررسی رابطه سرمایه اجتماعی و تعهد ورزشی با عملکرد والیبالیست های شهر بندرعباس

محمد سیاوشی^۱، سید محمد نیازی، محبوبه رنجبری

۱. استادیار مدیریت و برنامه ریزی ورزشی دانشگاه پیام نور؛ ۲. استادیار مدیریت و برنامه ریزی ورزشی دانشگاه آزاد

جیرفت

*۳. کارشناس ارشد مدیریت و برنامه ریزی ورزشی

هدف اصلی مطالعه حاضر بررسی رابطه سرمایه اجتماعی و تعهد ورزشی با عملکرد والیبالیست های شهر بندرعباس بود. این تحقیق از نوع تحقیقات غیرآزمایشی و به روش توصیفی-پیمایشی می باشد. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه والیبالیست های ورزشکار (زن و مرد) که تا پایان سال ۱۳۹۵ در این رشته فعالیت داشتند برابر با ۱۲۰ نفر می باشد، به دلیل محدود بودن حجم جامعه آماری تمامی افراد جامعه آماری (۱۲۰ نفر) به روش تمام شمار به عنوان نمونه در نظر گرفته شد. به منظور جمع آوری اطلاعات پرسشنامه های سرمایه اجتماعی ناهاپیت و گوشال (۱۹۹۸)، تعهد ورزشی اسکانلان و همکاران (۱۹۹۳) و عملکرد ورزشکاران چاریونیو (۲۰۰۱) استفاده گردید. با استفاده از آزمون های آماری همبستگی و رگرسیون چند متغیره داده ها تجزیه و تحلیل گردید. تجزیه و تحلیل اطلاعات با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ صورت گرفت. یافته ها نشان داد که سرمایه اجتماعی و تعهد ورزشی پیش بینی کننده معنی دار عملکرد ورزشی والیبالیست های شهر بندرعباس می باشند. بین سرمایه اجتماعی و عملکرد ورزشی والیبالیست های شهر بندرعباس رابطه معنی دار وجود دارد. بین تعهد ورزشی و عملکرد ورزشی والیبالیست های شهر بندرعباس رابطه معنی دار وجود دارد. همچنین بین ابعاد سرمایه اجتماعی (رابطه ای، عنصری و شناختی) و عملکرد ورزشی والیبالیست های شهر بندرعباس رابطه معنی دار وجود دارد.

کلید واژه: سرمایه اجتماعی، تعهد ورزشی، عملکرد، والیبالیست

¹. 1. Msiavashi738@pnu.ac.ir



بررسی وضعیت اماکن و تجهیزات ورزشی موجود در گردشگری ورزشی

نسرين شاه محمدیان^۱، دکتر زهرا نوبخت

^۱ - دانشجوی دکترای مدیریت ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد قزوین، دانشگاه آزاد اسلامی، قزوین - استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد قزوین

هدف از مقاله حاضر بررسی وضعیت اماکن و تجهیزات ورزشی موجود به عنوان اولیوی مهم در برگزاری رویدادهای ورزشی داخلی و خارجی در راستای توسعه گردشگری ورزشی کشور و تضمین کننده ای پایدار در راستای رسیدن به رسالت توسعه اقتصادی و اجتماعی مطلوب در چشم اندازی ملی و فراملی است. بررسی نقادانه در این زمینه می تواند نقاط ضعف برخی اماکن سرپوشیده و روباز (استخر) ورزشی و تجهیزات ورزشی موجود در بخش های مختلف را به عنوان نقطه عطفی آشکار ساخته، مستندی کلی بر برجسته نمودن نیاز به تغییر رویکرد را در سطحی کلان به دست اندرکاران و ذینفعان نشان دهد. متون مطالعه شده، از برخی پایان نامه ها و مقالات دانشگاهها و مراکز اسنادی منتشر شده داخلی و خارجی می باشد. مطالعات نشان می دهد تحقیقات متعددی در کشور در زمینه وضعیت اماکن ورزشی سرپوشیده و روباز (استخر) و تجهیزات ورزشی در برخی دانشگاهها حتی دانشکده های بزرگ و تخصصی علوم تربیت بدنی و ورزشی، آموزش و پرورش و استانهادر بخش زیر ساخت و تعمیر و نگه داری وسایر بخش های اماکن ورزشی صورت گرفته که به عدم وجود استاندارد لازم این فضاها در زمان تمرین و مسابقه اشاره می کند. جمع بندی نهایی این مطالعات، ضعف استانداردهای اماکن و تجهیزات ورزشی را به عنوان عاملی بسیار تاثیر گذار در عدم جذب گردشگران ورزشی داخلی و خارجی نشان می دهد. در این راستا می توان گفت با تقویت و تعاملات مدیریتهای کلان و متخصص و مسلط به علم در اجرا و با برنامه توسعه کمی و کیفی این اماکن فیزیکی و ایجاد زیر ساختهای ورزشی با استاندارد لازم عمرانی، اقتصادی و ورزشی، می توان جایگاه واقعی گردشگری ورزشی را در مقایسه با کشورهای دنیا با توجه به جاذبه های اقلیمی و فرهنگی به کشور باز گرداند. به هر حال توسعه گردشگری ورزشی در ایران عزم ملی و همه جانبه ای را می طلبد چرا که اثرات آن در زمینه های مختلف قابل تصورات است.

واژه های کلیدی: وضعیت اماکن و تجهیزات ورزشی، گردشگری



بررسی نقش مدیریت و برنامه ریزی در امنیت برگزاری مسابقات والیبال شهرستان سنندج با ارائه الگو

سیده لیدا هاشمی، کارشناس ارشد مدیریت ورزشی

اعظم ترابی^۱، کارشناس اداره کل تربیت بدنی دانشگاه پیام نور

هدف: در این پژوهش، نقش مدیریت و برنامه ریزی در امنیت سالن های ورزشی والیبال شهرستان سنندج بررسی شده است.

روش شناسی: عوامل اصلی مؤثر بر امنیت سالن ها با استفاده از پرسشنامه ای ۲۷ گویه ای در زمینه تاثیر مدیریت و برنامه ریزی مسابقات بر امنیت سالن های برگزاری مسابقات والیبال طراحی شد که ۱۵۰ شرکت کننده به آنها پاسخ دادند. داده ها با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی با چرخش متعامد برای تعیین عامل ها و نیز تحلیل عاملی تأییدی مرتبه اول و دوم به منظور تعیین اثر هر گویه و عامل بر امنیت سالن مورد تحلیل قرار گرفتند.

یافته ها: نتایج نشان داد مدیریت و برنامه ریزی مسابقه یکی از عوامل اصلی مؤثر بر امنیت سالن ها است. همچنین مدیریت ریسک و بحران، مدیریت ارتباطات و تعاملات، کیفیت خدمات روز مسابقه و اقدامات فرهنگی به ترتیب با بارهای عاملی ۰/۵۹، ۰/۷۵، ۰/۳۵ و ۰/۴۵ به عنوان عوامل فرعی مدیریت و برنامه ریزی بر امنیت سالن های محل برگزاری تأثیرگذار است ($P < 0/05$).

نتیجه گیری: برنامه ریزی های خوب دست اندرکاران برگزاری مسابقات والیبال و نیز مدیریت درست مدیران سالن ها، از طریق افزایش رضایتمندی تماشاگران و جلوگیری از رفتارهای خشونت آمیز آنها، ارتقای امنیت سالن های برگزاری مسابقات والیبال را در پی خواهد داشت.

واژگان کلیدی: امنیت، برنامه ریزی، سالن های ورزشی

^۱ . Sohi_farooss@yahoo.com



نقش هوش هیجانی بر سازگاری اجتماعی نیروهای داوطلب لیگ جهانی والیبال

سیاوش حاتموند ، صدیقه اسلامی^۱ ، همت الله بسطامی

- ۱- کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور
- ۲- استادیار مدیریت ورزشی دانشگاه پیام نور
- ۳- استادیار مدیریت ورزشی دانشگاه پیام نور

در این تحقیق، هدف بررسی تاثیر هوش هیجانی بر سازگاری اجتماعی نیروهای داوطلب می باشد. این تحقیق از نظر روش جزء تحقیقات توصیفی از نوع همبستگی و از نظر هدف جزء تحقیقات کاربردی است. جامعه آماری تحقیق داوطلبین فدراسیون والیبال بوده اند که در این پژوهش داوطلبین مسابقات لیگ جهانی والیبال سال ۱۳۹۵ تهران به عنوان نمونه انتخاب و حجم جامعه ۱۰۰۰ نفر برآورد شده و حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران ۲۱۱ نفر تعیین و به صورت تصادفی انتخاب شدند. برای انجام تحقیق از سه پرسشنامه مربوط به ویژگی های فردی آزمودنی ها، پرسشنامه استاندارد گلמן برای ارزیابی هوش هیجانی و پرسشنامه بل برای ارزیابی سازگاری اجتماعی مورد استفاده قرار گرفت. اعتبار صوری پرسشنامه ها مورد تایید کارشناسان و صاحب نظران قرار گرفت و پایایی دو پرسشنامه با محاسبه آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۵ و ۰/۷۸ تایید شد. از آزمون های آماری رگرسیون و همبستگی برای تجزیه و تحلیل داده ها بهره گرفته شد. نرم افزارهای مورد استفاده SPSS ۲۲ بوده است. نتایج نشان داد که هوش هیجانی و همه عوامل آن به جز عامل خود انگیختگی می توانند پیش بینی کننده سازگاری اجتماعی داوطلبان باشند. بنابراین می توان با تقویت هوش هیجانی و به عبارتی بهبود آن می توان سازگاری اجتماعی نیروهای داوطلب را که عامل مهمی در بهبود عملکرد فعالیت های آنهاست، را با سرعت بیشتری تقویت کرد.

کلمات کلیدی: مهارت اجتماعی، نیروی داوطلب، هوش هیجانی

¹ .aeslami2008@gmail.com



ارتباط بین سرمایه روانشناختی با یادگیری سازمانی در هیئتهای ورزشی استان آذربایجان شرقی

امیر محمدپور سرای^۱، جعفر برقی مقدم

دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران
استادیار تربیت بدنی و علوم ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

هدف این تحقیق بررسی رابطه بین سرمایه روانشناختی با یادگیری سازمانی در هیئتهای ورزشی استان آذربایجان شرقی می باشد. جامعه آماری این پژوهش کل هیئت های ورزشی استان آذربایجان شرقی به تعداد ۴۸ هیئت می باشد که از این تعداد، ۳۸ هیئت توسط فرمول کوکران انتخاب گردید و پرسش نامه ها به صورت تصادفی ساده در بین اعضاء و کارکنان در دسترس هیئت های ورزشی انتخاب شده، قرارگرفت در مجموع حدود ۹۱ پرسش نامه تکمیل و جمع آوری گردید. جهت سنجش سرمایه روانشناختی از پرسش نامه سرمایه روان شناختی لوتانز (۲۰۰۴) و در مورد سنجش یادگیری سازمانی از پرسش نامه یادگیری سازمانی پیتر سنگه (۲۰۰۱) استفاده شد. پایایی پرسش نامه توسط آلفای کرونباخ تأیید گردید که به ترتیب برای سرمایه روانشناختی ۰,۸۸۵ و برای یادگیری سازمانی ۰,۸۸۶ به دست آمد. جهت تجزیه و تحلیل پرسش نامه توسط نرم افزار SPSS از روشهای آمار توصیفی چون محاسبه میانگین، انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی از آزمون کلموگراف اسمیرنوف برای تشخیص نرمال بودن جامعه آماری استفاده شد و چون توزیع داده های آماری نرمال بودند (یعنی بزرگتر از ۰,۰۵) از آزمون همبستگی پیرسون برای آزمون فرضیه ها استفاده شد. یافته های تحقیق نشان داد که بین سرمایه روانشناختی با یادگیری سازمانی ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد.

کلمات کلیدی: سرمایه روانشناختی، یادگیری سازمانی، هیئت ورزشی، آذربایجان شرقی

¹.article.iran.2016@gmail.com



رابطه بین سبک رهبری مربیان با خودکارآمدی والیبالیست های لیگ برتر استان هرمزگان

لیلا قربانی قهفرخی^۱، استادیار دانشگاه پیام نور

الهام قاسمی، کارشناس ارشد دانشگاه آزاد

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین سبک رهبری مربیان با خودکارآمدی والیبالیست های لیگ برتر استان هرمزگان انجام شده است. پژوهش حاضر براساس هدف تحقیق، کاربردی و براساس روش توصیفی از نوع همبستگی می باشد. از لحاظ معیار زمانی از نوع مقطعی است. جامعه آماری آن شامل کلیه بازیکنان والیبالیست مرد شرکت کننده در بازی های لیگ استان هرمزگان که تعداد آنها برابر با ۹۶ نفر می باشد و نمونه نیز به صورت کل شمار و به روش تصادفی برابر با همان ۹۶ نفر می باشد، اما از ۹۶ پرسشنامه توزیع شده ۹۱ پرسشنامه تکمیل شده برگشت داده شد که مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه های سبک های رهبری مربیان^۲ (LSS) چلادورای و صالح (۱۹۸۰) و خودکارآمدی شرر استفاده شد و در نهایت آزمون های آماری پیرسون و رگرسیون چند متغیره جهت تجزیه و تحلیل استفاده شد. بررسی فرضیه های تحقیق نشان داد که بین سبک رهبری مربیان و خودکارآمدی والیبالیست های لیگ برتر استان هرمزگان رابطه معنی دار وجود دارد. همچنین بین ابعاد سبک رهبری (آموزش و تمرین، دموکراتیک، حمایت اجتماعی، بازخورد مثبت) و خودکارآمدی والیبالیست های لیگ برتر استان هرمزگان رابطه معنی دار و مستقیم وجود دارد. اما بین سبک رهبری آمرانه مربیان و خودکارآمدی والیبالیست های لیگ برتر استان هرمزگان رابطه معنی دار و معکوس وجود دارد.

کلید واژه: سبک رهبری، خودکارآمدی، مربیان، والیبالیست لیگ برت

^۱. Leilaghorbani2006@yahoo.com

^۲ Leadership Scale for Sport



آنتروپومتری دختران والیبالیست نخبه U18 کلاس جهانی: گزارشی از مسابقات قهرمانی جهان سال ۲۰۱۷

علی اکبر جهاندیده^۱، شبیم همتی

۱- دانشجوی دکترای پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزش

۲- کارشناسی ارشد، کارمند آموزش و پرورش خراسان شمالی

شناسایی اندازه گیری های آنتروپومتری بازیکنان نخبه ممکن است در توسعه مدل استعدادیابی، تعیین پتانسیل جسمانی کلیدی مورد نیاز برای اجرا در سطح بالا مفید باشد. منظور از این مطالعه، ارائه ویژگی های آنتروپومتری از جمله سن، قامت، توده بدن، شاخص توده بدن (BMI)، همچنین ارتفاع قابل دسترس (پرش اسپک، پرش دفاع) در بازیکنان والیبالیست دختر زیر ۱۸ سال (U18) مسابقات قهرمانی جهان سال ۲۰۱۷ بر مبنای پست های مختلف والیبال و مقایسه این داده ها با ویژگی های آنتروپومتری دختران والیبالیست ایرانی زیر ۱۸ سال شرکت کننده در مسابقات آسیایی سال ۲۰۱۷ می باشد. داده ها از وب سایت فدراسیون بین المللی والیبال (FIVB) کسب شده است. نتایج آنالیز واریانس، تفاوت های معنی داری در وزن، قامت، پرش اسپک و پرش دفاع در پست های مختلف والیبال را نشان داد. ارتباط منفی بین رتبه کسب شده توسط تیم ها با قامت ($r = -0.18$)، پرش اسپک ($r = -0.29$)، پرش دفاع دو دست ($r = -0.23$) و ارتباط مثبت با توده بدنی ($r = 0.11$) در مسابقات قهرمانی سال ۲۰۱۷ وجود داشت. میانگین تمامی معیارهای بررسی شده در دختران ایران نسبت به تیم های شرکت کننده در سطح جهانی پائین تر بود و در پرش اسپک و پرش دفاع، به طور معنی داری پائین تر بود ($P < 0.05$). در نتیجه، این مطالعه، داده های قبلی در مورد تفاوت های آنتروپومتری در میان پست های مختلف والیبال را تأیید می کند و اطلاعات این مطالعه باید در برنامه های استعدادیابی و برنامه های تمرینی جهت رسیدن به اهداف مورد نظر به عنوان مرجع (رفرنس) برای قامت، توده بدن، پرش اسپک، پرش دفاع پست های مختلف دختران والیبالیست U18 در نظر گرفته شود.

کلمات کلیدی: والیبال، نخبه، آنتروپومتریک، استعدادیابی

¹. aliakbarjahandideh3@gmail.com



بررسی خلاقیت (بسط، سیالی، انعطاف پذیری، ابتکار) و درک تیمی دختران والیبالیست شهر تهران

۱- عطیه جدیدی^۱ - مژگان احمدیان ۳- فرح ناز به آیین

۱- دانشجوی تربیت بدنی دانشگاه پیام نور لواسان ۲- دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی ۳- فوق لیسانس تربیت بدنی

یکی از فرض های اساسی بر روی دانش آموزان شناخت اثر خلاقیت بر روی درک ابتکار تیمی جهت دسترسی به عملکرد بهتر فعالیتهای ورزشی اهداف ورزشی در مدارس است از این رو هدف این تحقیق بررسی ارتباط خلاقیت تیمی بر درک دانش آموزان دختر می باشد تحقیق از نوع توصیفی بود و به روش پیمایشی انجام گردید. جامعه آماری این پژوهش ۹۰ نفر از دانش آموزان دختر بوده که نمونه آماری تحقیق به صورت تصادفی انتخاب شد. ابزار آمار توصیفی جهت توصیف متغیرها و آمار استنباطی شامل اندازه گیری شامل پرسشنامه خلاقیت عابری بود. از غیرطبیعی بودن آزمونها های همبستگی استفاده شد یافته تعیین طبیعی بودن یا آزمون کلموگروف- اسمیرنوف و رابطه معنی داری وجود دارد. به طور کلی های این پژوهش نشان داد بین اثر خلاقیت و درک تیمی دانش آموزان می توان ادعان نمود خلاقیت به عنوان یک شاخص مناسب بر روی درک تیمی دانش آموزان اثر دارد. دبیران تربیت بدنی باید راهبر دهای مناسبی به منظور رسیدن به سطح مناسب از درک تیمی پیش بینی کنند.

واژه های کلیدی : خلاقیت، درک تیمی، بسط، سیالی، انعطاف پذیری، ابتکار

¹ .ati.jadidi75@gmail.com



تحلیل استرس حرفه ای و خود آگاهی، خود مدیریتی، آگاهی اجتماعی، مدیریت روابط داوران والیبال تهران

۱- عطیه جدیدی^۱ -مژگان احمدیان ۳- فرح ناز به آیین ۴- نازین به آیین

۱- دانشجوی تربیت بدنی دانشگاه پیام نور لواسان ۲- دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی ۳- فوق لیسانس تربیت بدنی ۴- فوق لیسانس روانشناسی

مفهوم هوش، تاریخچه ای طولانی دارد، به طوری که در قدیمی ترین داستان های مکتوب در تاریخ بشری، مثل حماسه گیلگمش، بعضی قهرمانان داستان را عاقل و بعضی دیگر را کمتر عاقل معرفی کرده است داستان های انجیل نیز از باهوشی، نمونه های بسیار واضح تری را ارائه می دهد. شناسایی عوامل تاثیرگذار بر میزان موفقیت های فردی و اجتماعی انسان در حیطه های مختلف زندگی از نیازهای مهم تحقیقی محسوب می شود. اهمیت پرداختن به این موضوع و آموزش هوش هیجانی در حیطه فعالیت های ورزشی نیز در همین راستا با هدف عملکرد مطلوب تر در میدان های ورزشی می تواند مورد تحقیق و بررسی قرار گیرد. پژوهش حاضر در صدد بررسی رابطه هوش هیجانی با استرس داوران والیبال با توجه به حساسیت بالای کار داوران و نیاز به شناسایی عوامل موفقیت در آنان برآمده است. با توجه به موضوع، تحقیق حاضر در دسته پژوهش های کاربردی قرار گرفته و اطلاعات آن به شیوه پیمایشی جمع آوری گردیده است. از نظر تجزیه و تحلیل اطلاعات توصیفی و همبستگی می باشد. جامعه آماری شامل داوران والیبال تهران می باشد که تعداد افراد جامعه ۱۳۰ نفر گزارش شده است. متغیرهای تحقیق شامل خود آگاهی، خود مدیریتی، آگاهی اجتماعی، مدیریت روابط و متغیر وابسته میزان استرس داوران والیبال می باشد. برای جمع آوری اطلاعات مورد نیاز، علاوه بر پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک از پرسشنامه برادبری و گریوز (۱۳۸۴) استفاده شد (الف) پرسشنامه هوش هیجانی برادبری و گریوز: این پرسشنامه در سال ۲۰۰۸ میلادی توسط برادبری و گریوز برای تعیین میزان هوش هیجانی تهیه شده است پرسشنامه ای ۲۸ سوالی بسته، با ۴ شاخص (خود آگاهی، خود مدیریتی، آگاهی اجتماعی، مدیریت رابطه) پژوهش تهیه گردید. (ب) پرسشنامه ۳۸ سوال استرس حرفه ای: این پرسشنامه توسط استاینمتر برای تعیین استرس حرفه ای تهیه شده است. در این پژوهش مدیریت رابطه (همدلی) با (۳۱٪) بیشترین تاثیر را داشته است. به نظر می رسد این تفاوت مربوط به نوع جامعه آماری و شغل آنان است. داوران در طی بازی و ارتباطی که با سایر افراد حاضر در زمین (بازیکنان، سایر داوران، مربیان، تماشاچیان و...) برقرار می کنند بر هوش هیجانی و میزان استرس آنان در طی بازی بیشترین تاثیر را دارد.

کلید واژگان: خود آگاهی، خود مدیریتی، آگاهی اجتماعی، مدیریت روابط، هوش هیجانی، استرس داوران والیبال

¹ .ati.jadidi75@gmail.com



رابطه مهارت های روانی با خلاقیت فردی بانوان والیبالیست برتر استان خراسان رضوی

عصمت دوستی^۱. دکتری تربیت بدنی و علوم ورزشی مدیریت ورزشی - بین المللی - دانشگاه آزاد اسلامی مشهد، ایران

هدف از این پژوهش رابطه مهارت های روانی با خلاقیت فردی بانوان والیبالیست استان خراسان رضوی بود. این پژوهش یک مطالعه توصیفی و از نوع پیمایشی بود. که در سال ۹۶-۹۵ انجام گرفت. جامعه ی آماری برای تحلیل مهارت های روانی و رابطه ی آن با خلاقیت فردی ۱۱۵ نفر از بانوان والیبالیست بود؛ با توجه به محدود بودن جامعه تحقیق، نمونه آماری منطبق با جامعه آماری در نظر گرفته شد. در این تحقیق از دو پرسشنامه استفاده شد که پرسشنامه ی اول (مهارت روانی Omsat) به منظور مهارت های روانی و پرسشنامه ی دوم (خلاقیت رندسیپ) برای خلاقیت فردی بانوان والیبالیست استفاده گردید. جهت سنجش اعتبار پرسشنامه های پژوهش از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. این ضریب برای پرسشنامه اول ۰/۸۵ و پرسشنامه دوم ۰/۹۶ برآورد گردید. برای بررسی میزان روایی ابزار اندازه گیری برای پرسشنامه اول ۰/۸۳ و پرسشنامه دوم ۰/۸۷ به دست آمد. نتایج تحقیق نشان داد که: مؤلفه مهارت روانی واکنش به استرس بالاترین نمره در سطح مهارت های روانی بانوان والیبالیست بود. مهارت های روانی در مؤلفه های انگیزش، انگیزختگی، تمرکز، تمرکز دوباره، تصویر سازی و تمرین ذهنی در سطح $p \leq 0.05$ رابطه معناداری با خلاقیت فردی دارند. رابطه پیشگویی بین مهارت های روانی کنترل اضطراب و انگیزختگی با خلاقیت فردی رابطه معناداری وجود داشته اند. همچنین سطح مهارت های روانی بر اساس ویژگی های جمعیت شناختی بر حسب سن و میزان فعالیت تفاوت معناداری وجود داشت. سطح خلاقیت فردی بر اساس ویژگی های جمعیت شناختی فقط بر حسب سن تفاوت معناداری وجود داشت.

واژگان کلیدی: مهارت های روانی، خلاقیت فردی، بانوان والیبالیست

^۱. Email: Maryam_doostie62@yahoo.com



تاثیرات گرم کردن فعال و غیر فعال بر پرش عمودی و عملکرد سرعتی ۲۰ متر دانشجویان دختر

زینت شاکری

هدف از انجام این تحقیق بررسی تاثیرات گرم کردن فعال و غیر فعال بر پرش عمودی و عملکرد سرعتی ۲۰ متر می باشد. بدین منظور ۱۰ دانشجوی دختر که در واحد تربیت بدنی دو والیبال کار میکردند؛ پس از تکمیل پرسشنامه سلامت و رضایت نامه بامیانگین سن ۲۳/۶۶ سال، قد ۱/۵۸ سانتی متر، وزن ۵۶/۲۵ کیلو گرم انتخاب گردید. نحوه تنظیم موقعیت آزمودنی ها و برنامه آنها به این ترتیب بود که: موقعیت یک به عنوان کنترل (بدون گرم کردن)؛ موقعیت دو به عنوان تجربی یک (گرم کردن فعال، ۱۰ دقیقه دویدن بر روی تردمیل با شدت ۳۰ درصد)؛ موقعیت سه به عنوان تجربی دو (گرم کردن غیر فعال، ۱۰ دقیقه استفاده از کیسه های آب گرم با حرارت ۷۹-۷۰ درجه سانتیگراد) بود. جلسات آزمون در همه موقعیتهای، به فاصله ۴۸ ساعت و با سه تکرار در پیش _ پس آزمون انجام گرفت. کلیه ی محاسبات آماری با استفاده از نرم افزار آماری SPSS۱۹ و روشهای آمار استنباطی؛ تی وابسته و تی مستقل در سطح معنی داری ($p < 0.05$)، انجام شد. نتایج نشان داد: گرم کردن فعال و غیر فعال در مقایسه با گرم نکردن بر پرش عمودی تاثیر معنی داری دارد ($P < 0.05$)؛ اما بر عملکرد سرعتی ۲۰ متر تاثیر معنی داری ندارد ($p > 0.05$). همچنین بین گرم کردن فعال و غیر فعال بر پرش عمودی و عملکرد سرعتی ۲۰ متر تفاوت معنی داری وجود ندارد ($P > 0.05$).

کلید واژه ها: "گرم کردن فعال"؛ "گرم کردن غیر فعال"؛ "پرش عمودی"؛ "عملکرد سرعت



رابطه بین ترکیب بدنی BC، شاخص توده بدنی BMI، توان بی هوازی و vo_{2max} در والیبالیست های نخبه دانشگاهی

حسین عاشوری^۱

این مطالعه برای تعیین رابطه بین ترکیب بدنی BC، شاخص توده بدنی BMI، توان بی هوازی و vo_{2max} در والیبالیست های نخبه دانشگاهی انجام شد تا بتوان با استفاده از اطلاعات بدست آمده و شناخت وضعیت موجود در جهت افزایش سطح فعالیت های بدنی و تقویت شاخص های مورد نیاز برای موفقیت بیشتر در این رشته برنامه ریزی کرد. با توجه به نتایج پژوهش حاضر می توان گفت که موفقیت در رشته والیبال به عوامل زیادی وابسته است و والیبالیست های موفق عموماً ویژگی های آنترپومتریکی و فیزیولوژیکی برجسته دارند. والیبالیست های موفق لازم است ویژگی های زیر را دارا باشند: درصد چربی بدن پائین، BMI و توان بی هوازی بالا.

میانگین و انحراف استاندارد، سن: $22/06 \pm 1/98$ سال، قد: $184 \pm 7/24$ سانتیمتر، BMI: $22/28 \pm 1/97$ بود. یافته های تحقیق حاضر نشان داد بین توان بی هوازی با ترکیب بدنی BC، Vo_{2max} و BMI و همچنین بین Vo_{2max} و ترکیب بدنی BC و BMI رابطه معکوسی وجود دارد. این مطالعه از نوع مقطعی بود، جامعه آماری پژوهش را تمامی بازیکنان حاضر در تمرینات تیم والیبال دانشگاه فردوسی مشهد تشکیل دادند که تعداد آنها ۳۰ نفر بود. ابتدا مشخصات فردی بازیکنان ثبت شد و سپس اندازه های آنترپومتریک و ترکیب بدنی شامل قد، وزن، BMI، درصد چربی (روش هفت نقطه ای سیری)، وزن چربی و بدون چربی اندازه گیری شد. توان بی هوازی و vo_{2max} به ترتیب با آزمون وینگیت و تست بروس اندازه گیری شد. همچنین برای نرمال بودن داده ها و به منظور اطمینان از طبیعی بودن توزیع آزمودنی ها، آزمون کلموگروف-اسمیرنف بکار برده شد. نرم افزار SPSS ۱۶ با سطح معناداری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

کلید واژه ها: ترکیب بدنی، شاخص توده بدنی، توان بی هوازی



تاثیر تمرینات منتخب تعادلی بر تعادل پویای والیبالیست های جوان شهر همدان

حسین عاشوری^۱

اهمیت تعادل در فعالیتهای بدنی روزمره مانند: نشستن، ایستادن و راه رفتن؛ و فعالیتهای ورزشی برای کسب امتیاز در رشته های ورزشی چون والیبال بدیهی است. هدف اصلی این تحقیق بررسی تاثیر تمرینات منتخب تعادلی بر تعادل پویای والیبالیست های جوان انجام می باشد. متغیرهای تحقیق تعادل عمومی، تعادل جانبی و تعادل قدامی-خلفی بود. نمونه آماری تحقیق را ۲۴ نفر از بازیکنان جوان تیم های والیبال همدان، نهاوند با سابقه شرکت در مسابقات لیگ استان همدان تشکیل دادند. که بطور تصادفی در دو گروه مساوی ۱۲ نفری: کنترل، تجربی (تمرینات تعادلی با استفاده از تخته تعادل) قرار گرفتند. گروه کنترل با میانگین و انحراف استاندارد: سن $18/16 \pm 0/83$ سال، وزن $61/25 \pm 7$ کیلوگرم، قد $173 \pm 5/5$ سانتیمتر و $BMI 20/51 \pm 2/57$ کیلوگرم بر مترمربع، تعادل عمومی: $4/3 \pm 1/36$ ، جانبی $4/03 \pm 1/36$ و قدامی-خلفی $2/65 \pm 0/60$ و گروه تجربی با میانگین و انحراف استاندارد: سن $18/25 \pm 0/86$ سال، وزن $60/85 \pm 6/31$ کیلوگرم، قد $172 \pm 4/9$ سانتیمتر و $BMI 20/61 \pm 2/47$ کیلوگرم بر مترمربع، تعادل عمومی: $2/62 \pm 0/81$ ، جانبی $1/7 \pm 0/65$ و قدامی-خلفی $1/56 \pm 0/61$ برای مقایسه بین گروه ها از T مستقل استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد که بین گروه کنترل و گروه تجربی در تعادل عمومی، قدامی-خلفی و جانبی اختلاف معناداری دارد ($p < 0/05$). بنابراین با توجه به اینکه اکثر تحقیقات بر تاثیر تمرینات تعادلی روی بهبود عملکرد تعادلی والیبالیست های جوان تاکید دارند، که این بهبود از طریق تقویت گیرنده های حسی-عمقی و افزایش هماهنگی عصبی - عضلانی ایجاد می شود، توصیه می شود مربیان ورزشی رشته های مختلف، به منظور کاهش احتمال آسیب ورزشکاران و همچنین افزایش تعادل آنها از تمرینات تعادلی استفاده کنند. همچنین پزشک تیم های ورزشی و مراکز توانبخشی این شکل از تمرینات به عنوان بخشی از برنامه های آماده سازی ورزشکاران در ابتدای فصل در نظر گرفته شود.

واژگان کلیدی: تمرینات تعادلی، ورزشکاران والیبالیست ها، تعادل



تأثیر فعالیت هوازی در آب و خشکی بر روی بتا اندورفین پلاسما و آستانه ادراک درد دختران والیبالیست

محبوبه رنگرز طباطبایی^۱ کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی،

محسن ثالثی دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شیراز،

فهیمة کمالی سروسنانی دانشیار گروه فیزیوتراپی دانشکده علوم توان بخشی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

فعالیت ورزشی با تغییر در میزان مصرف انرژی باعث کنش دستگاه های مختلف بدن از جمله سیستم عصبی - هورمونی و غدد درون ریز می شود. هدف از مطالعه حاضر بررسی تاثیر فعالیت هوازی در آب و خشکی بر روی میزان بتا اندورفین و آستانه درد ورزشکاران می باشد.

مواد و روش ها: ۱۷ دختر والیبالیست (با حداقل سه سال سابقه فعالیت مداوم و میانگین سنی $27/52 \pm 4/12$ سال، وزن $61/44 \pm 5/29$ کیلوگرم و قد $170/59 \pm 4/86$ سانتی متر)، بصورت داوطلبانه در این تحقیق شرکت کردند. آستانه درد و نمونه گیری خونی از سیاهرگ بازویی قبل، بلافاصله و ۳۰ دقیقه پس از فعالیت هوازی طی دو جلسه در محیط آب و خشکی، اندازه گیری شد. تجزیه و تحلیل آماری داده ها با استفاده از روش آماری اندازه گیری های مکرر (Repeated measurement)، و برای تعیین جفت مقایسه ها از آزمون تعقیبی LSD استفاده شد. همچنین جهت مقایسه سطح بتا اندورفین و آستانه درد در دو محیط آب و خشکی برای مراحل بلافاصله پس از آزمون و پیگیری، پس از محاسبه نمرات افزوده، از آزمون تی همبسته (paired t test) استفاده شد.

یافته ها: طبق نتایج بدست آمده بین میزان بتا اندورفین و آستانه ادراک درد، قبل و بعد از فعالیت ورزشی تفاوت معنی دار وجود داشت، بطوری که فعالیت هوازی منجر به افزایش معنادار بتا اندورفین و نیز آستانه ادراک درد در هر دو محیط شد. میزان بتا اندورفین خون دختران ورزشکار پس از فعالیت هوازی در آب، در مقایسه با خشکی به طور معناداری کمتر بود. این تفاوت به طور معناداری ۳۰ دقیقه پس از فعالیت نیز مشاهده شد. علاوه بر این، بین آستانه ادراک درد در شرایط پس از فعالیت هوازی در آب، با شرایط مشابه در خشکی تفاوت معناداری وجود نداشت. در مرحله ۳۰ دقیقه پس از فعالیت نیز در مقایسه تمرین هوازی در موقعیت های مختلف نیز تفاوت معناداری در آستانه ادراک درد مشاهده نشد.

نتیجه گیری: فعالیت هوازی در هر دو محیط آب و خشکی منجر به افزایش بتا اندورفین و آستانه درد می شود. بنظر می رسد، تغییرات در آستانه درد ناشی از فعالیت هوازی، مستقل از محیط فعالیت است، اما در مورد تغییرات بتا اندورفین ناشی از تمرین، اثرات محیط معنادار است.

کلید واژه ها: بتا اندورفین، آستانه ادراک درد، فعالیت هوازی، خشکی و آب، ورزشکاران



تحلیل استرس حرفه ای و خود آگاهی، خود مدیریتی، آگاهی اجتماعی، مدیریت روابط

داوران والیبال تهران

۱- عطیه جدیدی^۱ - ۲- مژگان احمدیان ۳- فرح ناز به آیین ۴- نازین به آیین

۱- دانشجوی تربیت بدنی دانشگاه پیام نور لواسان ۲- دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی ۳- فوق لیسانس تربیت بدنی ۴- فوق لیسانس روانشناسی

مفهوم هوش، تاریخیچه ای طولانی دارد، به طوری که در قدیمی ترین داستان های مکتوب در تاریخ بشری، مثل حماسه گیلگمش، بعضی قهرمانان داستان را عاقل و بعضی دیگر را کمتر عاقل معرفی کرده است داستان های انجیل نیز از باهوشی، نمونه های بسیار واضح تری را ارائه می دهد. شناسایی عوامل تاثیرگذار بر میزان موفقیت های فردی و اجتماعی انسان در حیطه های مختلف زندگی از نیازهای مهم تحقیقی محسوب می شود. اهمیت پرداختن به این موضوع و آموزش هوش هیجانی در حیطه فعالیت های ورزشی نیز در همین راستا با هدف عملکرد مطلوب تر در میدان های ورزشی می تواند مورد تحقیق و بررسی قرار گیرد. پژوهش حاضر در صدد بررسی رابطه هوش هیجانی با استرس داوران والیبال با توجه به حساسیت بالای کار داوران و نیاز به شناسایی عوامل موفقیت در آنان برآمده است. با توجه به موضوع، تحقیق حاضر در دسته پژوهش های کاربردی قرار گرفته و اطلاعات آن به شیوه پیمایشی جمع آوری گردیده است. از نظر تجزیه و تحلیل اطلاعات توصیفی و همبستگی می باشد. جامعه آماری شامل داوران والیبال تهران می باشد که تعداد افراد جامعه ۱۳۰ نفر گزارش شده است. متغیرهای تحقیق شامل خود آگاهی، خود مدیریتی، آگاهی اجتماعی، مدیریت روابط و متغیر وابسته میزان استرس داوران والیبال می باشد. برای جمع آوری اطلاعات مورد نیاز، علاوه بر پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک از پرسشنامه برادبری و گریوز (۱۳۸۴) استفاده شد (الف) پرسشنامه هوش هیجانی برادبری و گریوز: این پرسشنامه در سال ۲۰۰۸ میلادی توسط برادبری و گریوز برای تعیین میزان هوش هیجانی تهیه شده است پرسشنامه ای ۲۸ سوالی بسته، با ۴ شاخص (خود آگاهی، خود مدیریتی، آگاهی اجتماعی، مدیریت رابطه) پژوهش تهیه گردید. ب) پرسشنامه ۳۸ سوال استرس حرفه ای: این پرسشنامه توسط استاینمتر برای تعیین استرس حرفه ای تهیه شده است. در این پژوهش مدیریت رابطه (همدلی) با (۳۱٪) بیشترین تاثیر را داشته است. به نظر می رسد این تفاوت مربوط به نوع جامعه آماری و شغل آنان است. داوران در طی بازی و ارتباطی که با سایر افراد حاضر در زمین (بازیکنان، سایر داوران، مربیان، تماشاچیان و...) برقرار می کنند بر هوش هیجانی و میزان استرس آنان در طی بازی بیشترین تاثیر را دارد.

کلید واژگان: خود آگاهی، خود مدیریتی، آگاهی اجتماعی، مدیریت روابط. هوش هیجانی، استرس داوران والیبال

¹. ati.jadidi75@gmail.com



سندروم ایمپینجمنت در شانه ی دانشجویان والیبالست شهر تهران

۱-عطیه جدیدی^۱ ۲-زهره ابراهیمی ۳-حمیرا علی اکبر رهقی ۴-محسن شریف

۱-۲-۳-۴ دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی دانشگاه پیام نور لواسان تهران

یکی از آسیب های جدی در ورزش والیبال آسیب مفصل شانه و کتف می باشد. از این رو هدف این تحقیق بررسی میزان آسیب پذیری شانه بازیکنان والیبال باتوجه به پستشان (لیبرو-سرعتی-قدرتی-پاسور-قطر پاس) می باشد. تحقیق از نوع توصیفی بود و به روش پیمایشی انجام گردید. جامعه آماری این پژوهش ۶۰ نفر شامل ۵ تیم ۱۲ نفره از دانشجویان والیبالست می باشد که نمونه آماری تحقیق به صورت تصادفی انتخاب شد. ابزار اندازه گیری شامل پرسشنامه آسیب شناسی و تست ورزشی بود. از آمار توصیفی جهت توصیف متغیرها و آماراستنباطی شامل آزمون کلموگروف- اسمیرنوف و تعیین طبیعی بودن یا غیرطبیعی بودن از آزمون های همبستگی استفاده شد یافته های این پژوهش نشان داد بین میزان آسیب پذیری هر بازیکن با پستش رابطه معنی داری وجود دارد. به طور کلی می توان اذعان نمود سندروم ایمپینجمنت در بازیکنان با پست پاسور شایع تر از بازیکنان با پست لیبرو (دریافت کننده) است. مربیان محترم باید تمرینات و راهکار های مناسبی به منظور به حداقل رساندن این سندروم طراحی و پیش بینی کنند.

واژه های کلیدی : سندروم ایمپینجمنت ، پست بازیکنان ، آسیب شانه، طراحی تمرینات، آمادگی بدن

^{1. 1.} ati.jadidi75@gmail.com



بررسی نقش مصرف مکمل عصاره اسفناج بر پرش سارجنت والیبالیست های جوان پسر شهرستان فیروزآباد

مائده طاهری^۱

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

چکیده

اسفناج این سبزی پر خاصیت با برگ های تیره رنگ ، ویتامین ها و مواد معدنی بسیار غنی دارد و برای درمان انواع بیماری ها و سلامت پوست و اعضای دیگر بدن بسیار توصیه می شود. اسفناج را باید یک سبزی همه فن حریف نامید. خواص اسفناج برای اعضای داخلی بدن و سلامت و زیبایی پوست و لاغری در کنار درمان بیماری های مختلف بخشی از دنیای خاصیت اسفناج است. با این همه چند دلیل اصلی وجود دارد که نشان می دهد باید اسفناج را در برنامه غذایی خود بگنجانیم. یک پیمانه اسفناج، مقادیر زیادی ویتامین K دارد که می تواند از فعالیت زیاد استئوکلاست (سلول هایی که سبب تخریب استخوان ها می شود) جلوگیری کند. همچنین این ویتامین به ساخت استئوکالسین پروتئینی که برای حفظ تراکم و مقاومت استخوان ها ضروری است کمک می کند. هدف پژوهش حاضر تاثیر مصرف مکمل عصاره اسفناج بر پرش سارجنت والیبالیست های جوان شهرستان فیروزآباد بود که به همین منظور از بین والیبالیست های جوان پسر شهرستان فیروزآباد ۲۲ نفر به صورت تصادفی انتخاب و به دو گروه ۱۱ نفری تجربی و کنترل تقسیم شدند. در یک پیش آزمون از هر دو گروه یک تست سارجنت انجام شد و بعد به گروه تجربی مقداری عصاره اسفناج داده شد و پس از ۴ ساعت مجدد از هر دو گروه تست بعمل آمد و نتایج تحلیل شد. برای تشخیص همسانی و طبیعی بودن اطلاعات، از آزمون کولموگروف اسمیرنوف و برای بررسی اختلافات درون گروهی از t همبسته و با آزمون تعقیبی LSD استفاده شد. همچنین از آزمون t مستقل برای بررسی اختلاف بین گروهی استفاده گردید. نتایج این پژوهش نشان داد مصرف مکمل عصاره اسفناج بر پرش سارجنت والیبالیست های جوان شهرستان فیروزآباد تاثیری ندارد.

واژگان کلیدی: عصاره اسفناج، پرش سارجنت، والیبالیست های جوان پسر شهرستان فیروزآباد

^۱.. Email: Taheri123@gmail.com



تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر افزایش مهارت پرش سه گام

والیبال در دختران دانش آموز

معصومه نورانی پيله رود^۱

والیبال یک ورزش تیمی است که تاکید زیادی بر دویدن، پریدن، و ضربات دارد. تمرینات قدرتی هم، برای حمایت و توانبخشی در مقابل آسیبها توصیه شده است. هدف از این تحقیق بررسی تاثیر یک برنامه تمرینی قدرتی بر اجرای پرش سه گام والیبال در دختران بازیکن مدرسه ای بود. روش شناسی تحقیق: بیست بازیکن دختر مدرسه ای در دو گروه تجربی و کنترل قرار گرفتند. وزن و توده خالص بدنی آنها هر یک محاسبه شد. گروه تجربی دو بار آزمون شدند (پیش آزمون و پس آزمون). بین این دو آزمون هشت هفته برنامه تمرینی اجرا شد. گروه کنترل فقط برنامه تمرین عادی را انجام دادند. پس از هشت هفته، آزمونها مجددا انجام شد. تحلیل اطلاعات بدست آمده توسط آزمون t همبسته و غیرهمبسته انجام شد ($P=0.05$). نتایج آزمونها بین دو گروه معنادار بود. نتایج یافته های تحقیق نشان داد برنامه تمرینی اضافی موجب تفاوت معنادار بین قابلیت های دو گروه شده است. برنامه تمرینی موجب بهبود توانایی ها در گروه تجربی شده بود. آزمونهای قدرتی در تمامی موارد افزایش نشان دادند. نتیجه گیری: تحقیق نشان داد که تمرین خاص قدرتی ممکن است موجب تاثیر بر اجرای پرش سه گام والیبال در دختران داشته باشد. عملکرد از طریق انواع مختلفی از روشهای تمرینی مثل تمرینات قدرتی پرش عمودی بهبود یافته بود. این نشان دهنده تاثیر بیشتر تمرین قدرتی بر پرش عمودی است. به هر حال این تحقیق نشان داد که توسعه کیفی جسمانی ممکن است در طی هشت هفته رخ دهد. عملکرد در والیبال توسط بازیکنان، وابسته به تکنیک، تاکتیک، اختصاصات فیزیولوژیک، روانی و اجتماعی است و این عوامل بسیار نزدیک با هم در ارتباط هستند.

واژگان کلیدی: تمرین ورزشی، برنامه قدرتی، والیبال، پرش سه گام

¹ .erfanaghay@gmail.com



تأثیر یک دوره تمرین ایروبیک به همراه مصرف مکمل زنجبیل بر سطوح سرمی

TNF- α زنان دیابتی

۱- زهرا سادات افسردیر^۱

۱- دانش آموخته کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی «M.A.» گرایش فیزیولوژی ورزشی

هدف این پژوهش بررسی تأثیر یک دوره ۱۰ هفته‌ای تمرین هوازی توأمان با مصرف مکمل زنجبیل بر سطوح سرمی TNF- α زنان چاق مبتلا به دیابت نوع دو بود. روش‌ها: تعداد ۴۸ زن چاق دیابتی ($BMI \geq 30$) با دامنه سنی ۴۵-۶۰ سال انتخاب و به طور تصادفی به چهار گروه مکمل زنجبیل (۱۲ نفر)، تمرین ایروبیک + مکمل زنجبیل (۱۲ نفر)، تمرین ایروبیک (۱۲ نفر) و کنترل (۱۲ نفر) تقسیم شدند. آزمودنی‌های گروه‌های مکمل به مدت ۱۰ هفته روزانه ۱۵۰۰ میلی گرم کپسول مکمل زنجبیل دریافت نمودند.

یافته‌ها: پس از ۱۰ هفته تمرین و مصرف مکمل مقدار TNF- α پلاسما در گروه تمرین+زنجبیل با افزایش اندکی همراه بوده که با توجه به مقادیر P معنی دار نبود ($P=0/324$). نتیجه گیری: به نظر می‌رسد مصرف مکمل زنجبیل به همراه تمرین هوازی ایروبیک، از طریق کاهش وزن در کنترل عوارض بیماری دیابت نوع ۲ در زنان چاق دیابتی موثر باشد. شاید بتوان با افزایش مدت تمرین و مصرف مکمل زنجبیل و همچنین تغییر شدت تمرینات در مورد TNF- α نیز به یافته‌های مطلوب دست یافت.

کلمات کلیدی: تمرین ایروبیک، زنجبیل، دیابت، TNF- α

^۱ Email: Afsardairzahra@yahoo.com



بررسی رابطه سرمایه اجتماعی و تعهد ورزشی با عملکرد والیبالیست های شهر

بندرعباس

محمد سیاوشی، سید محمد نیازی، محبوبه رنجبری^۱

۱. استادیار مدیریت و برنامه ریزی ورزشی دانشگاه پیام نور؛ ۲. استادیار مدیریت و برنامه ریزی ورزشی دانشگاه آزاد

جیرفت

*۳. کارشناس ارشد مدیریت و برنامه ریزی ورزشی

هدف اصلی مطالعه حاضر بررسی رابطه سرمایه اجتماعی و تعهد ورزشی با عملکرد والیبالیست های شهر بندرعباس بود. این تحقیق از نوع تحقیقات غیرآزمایشی و به روش توصیفی-پیمایشی می باشد. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه والیبالیست های ورزشکار (زن و مرد) که تا پایان سال ۱۳۹۵ در این رشته فعالیت داشتند برابر با ۱۲۰ نفر می باشد، به دلیل محدود بودن حجم جامعه آماری تمامی افراد جامعه آماری (۱۲۰ نفر) به روش تمام شمار به عنوان نمونه در نظر گرفته شد. به منظور جمع آوری اطلاعات پرسشنامه های سرمایه اجتماعی ناهاپیت و گوشال (۱۹۹۸)، تعهد ورزشی اسکانلان و همکاران (۱۹۹۳) و عملکرد ورزشکاران چاریونیو (۲۰۰۱) استفاده گردید. با استفاده از آزمون های آماری همبستگی و رگرسیون چند متغیره داده ها تجزیه و تحلیل گردید. تجزیه و تحلیل اطلاعات با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ صورت گرفت. یافته ها نشان داد که سرمایه اجتماعی و تعهد ورزشی پیش بینی کننده معنی دار عملکرد ورزشی والیبالیست های شهر بندرعباس می باشند. بین سرمایه اجتماعی و عملکرد ورزشی والیبالیست های شهر بندرعباس رابطه معنی دار وجود دارد. بین تعهد ورزشی و عملکرد ورزشی والیبالیست های شهر بندرعباس رابطه معنی دار وجود دارد. همچنین بین ابعاد سرمایه اجتماعی (رابطه ای، عنصری و شناختی) و عملکرد ورزشی والیبالیست های شهر بندرعباس رابطه معنی دار وجود دارد.

کلید واژه: سرمایه اجتماعی، تعهد ورزشی، عملکرد، والیبالیست



اثر خستگی بر تعادل والیبالیستهای نوجوان با و بدون سابقه آسیب در مچ پا

امین فرزانی^۱، دانشجوی دکترای تربیت بدنی و علوم ورزشی، حیدر صادقی، دکتر علی فتحی ولیائی

با توجه به نقش مهم تعادل در انجام فعالیت های روزانه خصوصا در فعالیت های ورزشی و اهمیت شناخت عوامل موثر بر آن، مطالعه حاضر با هدف تاثیر خستگی عملکردی عضلانی تولید شده در اندام تحتانی بعد از انجام پروتکل خستگی ناشی از پرش و فرود متوالی بر تعادل رومبورگ ورزشکاران والیبالیست با و بدون سابقه آسیب در مچ پا بود. در این تحقیق نیمه تجربی ورزشکار والیبالیست نوجوان با بدون سابقه آسیب در مچ پا به عنوان آزمودنی مطالعه شدند. آزمودنی ها تست تعادل رومبورگ را دو حالت چشم باز و چشم بسته در با ایستادن روی دستگاه پدو اسکن وابسته به فورمتریک قبل و بعد از خستگی ناشی از پرش و فرود انجام دادند. مقادیر بدست آمده از دستگاه پدو اسکن در شاخص مجموع حرکات جانبی مرکز فشار، مجموع حرکات قدامی-خلفی مرکز فشار، مجموع گردش مسیر نوسان قبل و بعد از خستگی با استفاده از آزمون t همبسته در سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شد. یافته ها: نتایج تحقیق نشان دادند که خستگی موجب کاهش تعادل در بازیکنان والیبال نوجوانان بدون سابقه آسیب مچ پا در حالت چشم باز می شود و تعادل در بازیکنان والیبال نوجوانان با سابقه آسیب مچ پا در حالت چشم های باز و بسته را کاهش می دهد.

نتیجه گیری: شاید اختلال در تعادل ورزشکار در برخی جهات بر اثر ایجاد خستگی بیانگر این نکته باشد که عضلات تحت تاثیر خستگی مرتبط با جهت دچار کاهش عملکرد شوند. از این نکته میتوان در رعایت اصل ویژگی تمرین استفاده کرد و از این طریق تمریناتی را طراحی کرد که به میزان بیشتری بر عضلات در جهت های خاص تاکید داشته باشند، همچنین می تواند احتمال آسیب دیدگی در مفاصل سالم اندام تحتانی را افزایش دهد.

کلید واژه: تعادل، والیبال، با و بدون سابقه آسیب در مچ پا، خستگی

¹. amin.farzami@gmail.com



شاخص های کلیدی بهبود عملکرد مدیران تربیت بدنی آموزش عالی

معصومه بابایی مبارکه^۱ رضا فرخ شاهی

کارشناس مسئول اداره کل تربیت بدنی

دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه پیام نور

هدف این پژوهش تعیین شاخص های کلیدی بهبود عملکرد مدیران تربیت بدنی آموزش عالی است. پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و شیوه گرد آوری اطلاعات آن توصیفی - پیمایشی و جامعه آماری آن مدیران ادارات تربیت بدنی دانشگاه پیام نور است. برای شناسایی عوامل موثر بر مدیریت ریسک پرسشنامه ای ۳۳ سوالی در مقیاس ۵ درجه ای لیکرت طراحی شد و میزان اعتبار آن از طریق آلفای کرونباخ (۰/۸۸) تایید شد. روش های آماری مورد استفاده در این تحقیق شامل تحلیل عاملی اکتشافی و رتبه بندی فریدمن است. به منظور تایید مناسب بودن تحلیل عاملی نیز از آزمون های بارتلت و کفایت نمونه (KMO) استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد با توجه به ضرایب بارهای عاملی به ترتیب عوامل : ۱- حقوقی ۲- ساختاری ۳- فراغتی و فوق برنامه ۴- ورزش قهرمانی ۵- لوازم و تجهیزات ورزشی ۶- امنیتی ۷- پزشکی و درمانی مهمترین ریسک هایی هستند که عملکرد مدیران تربیت بدنی دانشگاه پیام نور را تهدید می کنند. از این رو نیاز به تدوین شرح وظایف دقیق، آموزش بیشتر مدیران و بکارگیری برنامه مدیریت خطرپذیری جهت مقابله با این تهدیدات ضروری و مهم به نظر می رسد.

کلید واژه: مدیریت ریسک، تربیت بدنی، پیام نور، موفقیت

¹ M_babaei@pnu.ac.ir



تاثیر مصرف اسید چرب امگا-۳ و تمرین هوازی بر آلومین اوری مردان فعال

۱- مهدی بابائیان فینه^{۱*} ۲- مجتبی محمودی ۳- مجتبی بابایی مبارکه

۱- کارشناس ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی تهران مرکزی، تهران

۲- کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه شهید رجایی، تهران

۳- کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران

هدف کلی از تحقیق حاضر، تاثیر مصرف مکمل اسید چرب امگا-۳ و فعالیت هوازی منتخب بر آلومین اوری مردان فعال بود. هردو عامل رژیم غذایی و ورزش از عواملی هستند که اهمیت عمده ای در سلامت دارند. پروتئین اوری ورزشی که در فعالیت های شدید بیشتر رایج است یک فرایند برگشت پذیر است. پروتئین های سنگین مانند آلومین در ضایعات گلومرولی در ادرار افزایش می یابد که به آن پروتئین اوری گلومرولی می گویند. امگا-۳ شامل ایکوزاپنتانوئیک (EPA) و دوکوزاهگزانوئیک اسید (DHA) است. مصرف امگا-۳، میزان ترومبوکسان در ادرار و سرم را کاهش می دهد که این خود نشان دهنده مکانیزمی برای کاهش آلومین اوری است. این پژوهش ۲۰ نفر پسر دانشجوی والیبالیست با میانگین (سن $1/06 \pm 22/3$ سال، قد $176/3 \pm 7/10$ سانتی متر، وزن $71/96 \pm 7/89$ کیلوگرم، شاخص توده بدن $21/16 \pm 1/67$ کیلوگرم بر متر مربع و درصد چربی $16/27 \pm 4/51$) به صورت هدفمند انتخاب شدند و بصورت تصادفی به ۲ گروه ۱۰ نفری، گروه ۱ (ورزش مکمل)، گروه ۲ (ورزش - دارونما) تقسیم شدند. آزمودنی ها به مدت ۱۲ جلسه و ۳۵ دقیقه دویدن با شدت ۷۵ تا ۸۵ درصد بیشینه ضربان قلب ذخیره در هر جلسه تمرین کردند و گروه مکمل روزانه (صبح و شب و بعد از غذا) ۲۰۰۰ میلی گرم مکمل امگا-۳، به صورت دو کپسول (۳۲۰ گرم EPA و ۲۱۰ گرم DHA) مصرف کردند. برای تعیین سطح پروتئین اوری، نمونه آزمایشی درحالت پایه گرفته شد. سپس آزمودنی ها بر روی تردمیل، آزمون بروس را اجرا کردند و ۱ ساعت بعد از آزمون بروس، نمونه های ادرار گرفته شد و ظروف جمع آوری ۲۴ ساعته در اختیار آزمودنی ها قرار گرفت. در انتهای ۴ هفته برنامه تمرینی و مصرف مکمل، مجدداً نمونه گیری مشابه پیش آزمون انجام شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تحلیل واریانس در اندازه گیری های تکراری استفاده شد. نتایج نشان داد در دفع آلومین ۱ ساعت بعد از فعالیت ($p=0/026$) و دفع آلومین ۲۴ ساعته ($p=0/01$) نیز در بین گروه های آزمودنی تفاوت معناداری وجود دارد و مصرف مکمل امگا-۳ و تمرین هوازی موجب کاهش دفع آلومین شد. این حالت یک مزیت برای ورزش های شدید همچون والیبالیست محسوب می شود تا پروتئین کمتری توسط کلیه ها از بدن دفع شود و موجب بازجذب هرچه بیشتر پروتئین ها از کلیه ها شود و موجب حفظ غلظت های پروتئین در خون شود.

واژه های کلیدی: امگا-۳، تمرین هوازی، آلومین اوری



ارتباط بین هویت ورزشی با تعهد ورزشی و تحلیل رفتگی ورزشکاران پارالمپیک جمهوری اسلامی ایران

۱. مهدی بابائیان فینه^{۱*}، زینت نیک آیین^۳، حمید سجادی هزاوه

۱. کارشناس ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی، استادیار مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی

۳. استادیار مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی

هدف کلی پژوهش حاضر تعیین ارتباط بین هویت ورزشی با تعهد ورزشی و تحلیل رفتگی ورزشکاران پارالمپیک جمهوری اسلامی ایران بود. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه ورزشکاران پارالمپیک ایران تشکیل دادند که تعداد آنها ۹۵ نفر بود و نمونه آماری به صورت تمام شمار انتخاب شد. پس از جمع آوری پرسشنامه تعداد ۸۹ پرسشنامه برگشت داده شد. در این تحقیق از پرسشنامه های استاندارد هویت ورزشی برور و همکاران (۲۰۰۱)، پرسشنامه تعهد ورزشی اسکانلان و همکاران (۱۹۹۳) و پرسشنامه تحلیل رفتگی ورزشکار رادک و اسمیت (۲۰۰۱) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از شاخص های آمار توصیفی و ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون همزمان استفاده شده است. نتایج نشان داد که بین هویت ورزشی و تعهد ورزشی ورزشکاران پارالمپیک ایران ($r=0/33$ ، $p=0/001$) رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. همچنین، بین هویت ورزشی با مولفه های تعهد ورزشی که عبارتند از تعهد و لذت ورزشی ($r=0/32$ ، $p=0/001$)، لذت ورزشی ($r=0/18$ ، $p=0/001$)، مشغولیات جایگزین ($r=0/16$ ، $p=0/003$)، سرمایه گذاری های شخصی ($r=0/13$ ، $p=0/004$)، فشار اجتماعی ($r=0/26$ ، $p=0/001$) و فرصت های مشارکت ($r=0/24$ ، $p=0/001$) رابطه مثبت معنادار وجود دارد. علاوه بر این، بین هویت ورزشی و تحلیل رفتگی و مولفه های آن در ورزشکاران پارالمپیک ایران ($r=-0/45$ ، $p=0/001$) رابطه منفی معنی داری دارد. همچنین، بین هویت ورزشی با مولفه های تحلیل رفتگی که عبارتند از فرسودگی جسمی/هیجانی ($r=-0/29$ ، $p=0/001$)، کاهش احساس پیشرفت ($r=-0/51$ ، $p=0/001$) و بی ارزشی ($r=-0/32$ ، $p=0/001$) رابطه منفی معنادار وجود دارد. نتایج رگرسیون نشان داد که هویت ورزشی $0/23$ و $-0/43$ پیش بینی کننده معنی دار تعهد ورزشی و تحلیل رفتگی ورزشکاران پارالمپیک ایران بود. همچنین، هویت ورزشی، تعهد ورزشی و تحلیل رفتگی ورزشکاران پارالمپیک ایران بر اساس جنسیت و حضور در رشته های تیمی و انفرادی تفاوتی معنی داری نداشتند.

واژه های کلیدی: هویت ورزشی، تعهد ورزشی، تحلیل رفتگی، ورزشکاران پارالمپیک ایران

^۱. نویسنده مسؤل: Mohammadmb1400@yahoo.com



تأثیر هشت هفته تمرینات ثبات مرکزی و ماساژ یومی هو بر میزان درد، تعادل و حس

عمقی کمری - لگنی زنان مبتلا به کمر درد مزمن غیر اختصاصی

۱. فرزانه الوندی*^۱، ۲. سید صدرالدین شجاع الدین^۳، ۳. امیر لطافت کار

۱. کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران. استادیار، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران
۳. استادیار، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر هشت هفته تمرین ثبات مرکزی و ماساژ یومی هو بر میزان درد، تعادل و حس عمقی کمری - لگنی زنان مبتلا به کمر درد مزمن غیر اختصاصی بود. کمر درد مشکل شایعی در جامعه امروز می باشد که شیوعی حدود ۷۰ درصد داشته و شانس عود آن در افراد مبتلا زیاد بوده و سالانه هزینه بالایی صرف مداوای آن می شود. بدیهی است پیشگیری خط اول حفظ سلامت بوده و ثبات پوسچرال مسئله ای مهم در پیشگیری از آسیب رشته های ورزشی همچون والیبال و عملکرد ایمن فرد به شمار می رود، تاکنون به دلیل پیچیدگی و ناشناخته بودن ماهیت و مکانیسم اصلی این نوع کمر درد، روش ثابتی برای درمان آن یافت نگردیده است. جامعه آماری این تحقیق را زنان ۳۰-۴۰ سال مبتلا به کمر درد مزمن غیر اختصاصی شهر تهران با سابقه درد بیش از سه ماه تشکیل می دادند. بیماران زن مبتلا به کمر درد مزمن غیر اختصاصی دارای شرایط ورود به پژوهش بصورت در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی به سه گروه مساوی تمرینات ثبات مرکزی، ماساژ یومی هو و کنترل تقسیم شدند. در ادامه، دو گروه تجربی به مدت هشت هفته و هر هفته سه جلسه ۴۰ دقیقه ای برنامه های تمرینی ثبات مرکزی و ماساژ یومی هو را اجرا کردند. به منظور ارزیابی درد، تعادل و حس عمقی کمری - لگنی آزمودنی ها به ترتیب از پرسشنامه VAS، آزمون های تعادل برگ و شارپند رومبرگ و گونیامتر دستی استفاده گردید. پس از جمع آوری اطلاعات، از روش آماری کوواریانس یک راهه با سطح معناداری ۰/۰۵ (α) به منظور تجزیه و تحلیل داده ها استفاده شد. یافته های این پژوهش نشان داد که هر دو پروتکل تمرینی ثبات مرکزی و ماساژ یومی هو بر میزان درد، تعادل و حس عمقی کمری - لگنی بیماران کمر درد مزمن غیر اختصاصی در مقایسه با گروه کنترل در پس آزمون تأثیر معنی داری داشته است ($p \leq 0/05$) و در مقایسه بین گروهی متغیر ناتوانی درد و حس عمقی بیشترین تغییر پذیری به ترتیب در گروه تمرینی ماساژ یومی هو و گروه تمرینی ثباتی مشاهده شد. همچنین در مقایسه بین گروهی متغیر تعادل، تفاوت ها بین گروه تمرین ثبات مرکزی و ماساژ یومی هو معنی دار نبوده است. به طور کلی نتایج پژوهش حاضر نشان داد که هشت هفته تمرین ثبات مرکزی و ماساژ یومی هو بر درد، تعادل و حس عمقی کمری - لگنی زنان مبتلا به کمر درد مزمن غیر اختصاصی تأثیر معنی داری دارد. همچنین از آنجایی که بیماران گروه تمرین ماساژ یومی هو بیشترین تغییرات را در درد، تعادل و حس عمقی کمری - لگنی، داشته اند، لذا به بیماران کمر درد مزمن غیر اختصاصی توصیه می شود چنانچه در پی ارتقای این متغیرها می باشند لازم است در تدوین برنامه های تمرینی خود، پروتکل تمرین ماساژ یومی هو را مورد توجه ویژه قرار دهند.

واژه های کلیدی: تمرینات ثبات مرکزی، تعادل، ماساژ یومی هو، کمر درد، حس عمقی



ترتیب توالی تمرینات مقاومتی بر قدرت عضلانی و نشانگران آسیب عضلانی (cpk-ldh) در زنان غیرورزشکار جوان

محمد علی آذربایجانی، مهدیه نظری مکی آبادی، کمال عزیزیگی^۱

هدف از تحقیق حاضر بررسی ترتیب توالی تمرینات مقاومتی بر قدرت عضلانی و نشانگران آسیب عضلانی (cpk-ldh) در زنان غیرورزشکار جوان می باشد. روش تحقیق از نوع نیمه تجربی می باشد. جامعه آماری تحقیق را کلیه زنان غیر ورزشکار جوان در محدوده سنی ۲۰-۳۰ سال تشکیل داده و ۲۴ نفر از زنان به عنوان حجم نمونه که در ۳ گروه آزمایشی (تمرینات مقاومتی به ترتیب عضلات کوچک به بزرگ و کوچک به بزرگ و گروه کنترل) مورد مطالعه قرار گرفتند. مدت زمان انجام پژوهش ۸ هفته بود. تمرینات مقاومتی به صورت تمرینات باوزنه و دستگاه های بدنسازی به مدت ۶ هفته و هفته ای ۳ روز و روزی ۱,۳۰ ساعت در یک باشگاه بدنسازی و پرورش اندام انجام گرفت. بعد از اندازه گیری متغیرهای توصیفی و تعیین یک تکرار بیشینه تمرین مقاومتی با ترتیب متفاوت جهت بررسی سازگاری احتمالی آن بر قدرت و آنزیم های لاکتات دی هیدروژناز و کراتین فسفوکیناز انجام شد. گروه اول تمرین مقاومتی از عضلات بزرگ به کوچک به ترتیب حرکات پرس سینه با هالتر، کشش قرقره، پشت بازو با استفاده از دستگاه قرقره و جلو بازو با هالتر انجام خواهند داد. همچنین گروه دوم تمرین مقاومتی را طی هر جلسه دقیقاً به صورت معکوس انجام دادند. جهت بررسی تغییرات از مدل آماری طرح ۳*۳ گروهی استفاده شد. در صورت مشاهده تفاوت معین از آزمون تعقیبی توکی برای تعیین محل تفاوت استفاده شد. ضمناً از آزمون اسمیرنوف - کلموگروف جهت بررسی طبیعی بودن توزیع و آزمون لوین جهت بررسی تجانس واریانس استفاده شد. از آزمون آنالیز واریانس یکطرفه جهت بررسی اثرات بین آزمودنی ها استفاده شد. از آزمون چندمتغیره برای بررسی معنی داری اثر تعاملی متغیر مستقل در مدل آماری و از آزمون کرویت موخلی و آزمون ام باکس جهت آزمون فرض برابری یا تفاوت ماتریس های کوواریانس متغیرهای وابسته استفاده شد. نتایج پژوهش ضمن تایید این مطلب حاکی از افزایش مقدار LDH گروه تجربی به میزان ۳۵ درصد و CPK به مقدار ۳۵ درصد در واکنش به اولین جلسه تمرین بود. زمانی که آسیب عضلات اسکلتی رخ می دهد سطح این آنزیم ها افزایش می یابد بین میزان تغییرات آنزیم های LDH و CPK در روز اول، بین گروه تمرینی و کنترل اختلاف معنی داری وجود دارد.

واژگان کلیدی: تمرینات مقاومتی، قدرت عضلانی، آسیب عضلانی، زنان غیرورزشکار جوان



تاثیر سبک های مقابله با استرس بر موفقیت ورزشی دانشجویان والیبالست دانشگاه پیام نور

- ۱- فرزانه شعاع^۱، ۲- زهرا کرمی
- ۱- کارشناس ارشد رشته روانشناسی
- ۲- استادیار روانشناسی تربیتی دانشگاه پیام نور

هدف مقاله حاضر، بررسی نحوه ی تاثیرگذاری سبک های مقابله ورزشکار با استرس های معمول ورزش والیبال بر موفقیت ورزشی بود. ۷۰ دانشجو (۲۰ پسر و ۵۰ دختر) از رشته های مختلف ورزشی رشته والیبال تربیت بدنی دانشگاه پیام نور با تکمیل "مقیاس سبک های مقابله در ورزش" در این پژوهش شرکت کردند. مربیان ورزشکاران نیز با تکمیل "مقیاس موفقیت ورزشی" سطح موفقیت ورزشی ورزشکاران والیبال را مشخص کردند. نتایج پژوهش نشان داد که در ورزشکاران والیبالست پسر بین سبک مقابله ی روی آوری و موفقیت ورزشی رشته والیبال دانشگاه پیام نور همبستگی منفی معنی دار و بین سبک مقابله ی اجتنابی و موفقیت ورزشی والیبال همبستگی مثبت معنی دار وجود دارد، در حالی که در ورزشکاران دختر بین سبک مقابله روی آوری و موفقیت ورزشی والیبال همبستگی منفی معنی دار به دست آمد. سبک مقابله ی روی آوری از طریق درگیری والیبالست با منبع استرس، کاهش دقت و تمرکز و افزایش اضطراب و نگرانی موجب افزایش احتمال شکست ورزشی والیبال می شود. در حالی که سبک مقابله ی اجتنابی به ورزشکار رشته والیبال کمک می کند تا با فاصله گرفتن از منبع استرس و ادامه ی فعالیت های ورزشی، در فضایی مفرح و بدور از حاشیه و تنش، احتمال موفقیت ورزشی در رشته والیبال را افزایش دهد.

واژه های کلیدی: سبک مقابله، استرس، موفقیت ورزشی رشته والیبال.



رابطه مهارت های روانی با خلاقیت فردی بانوان والیبالست برتر استان خراسان رضوی

۱. عصمت دوستی^۱ ۲. عابد زعیمی

۱. دانشجوی دکتری تربیت بدنی و علوم ورزشی مدیریت ورزشی - بین المللی - دانشگاه آزاد اسلامی مشهد، مشهد، ایران

۲. دانشجوی دکتری تربیت بدنی و علوم ورزشی مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد تهران شمال، تهران، ایران

هدف از این پژوهش رابطه مهارت های روانی با خلاقیت فردی بانوان والیبالست استان خراسان رضوی بود. این پژوهش یک مطالعه توصیفی و از نوع پیمایشی بود. که در سال ۹۶-۹۵ انجام گرفت. جامعه ی آماری برای تحلیل مهارت های روانی و رابطه ی آن با خلاقیت فردی ۱۱۵ نفر از بانوان والیبالست بود؛ با توجه به محدود بودن جامعه تحقیق، نمونه آماری منطبق با جامعه آماری در نظر گرفته شد. در این تحقیق از دو پرسشنامه استفاده شد که پرسشنامه ی اول (مهارت روانی Omsat) به منظور مهارت های روانی و پرسشنامه ی دوم (خلاقیت رندسیپ) برای خلاقیت فردی بانوان والیبالست استفاده گردید. جهت سنجش اعتبار پرسشنامه های پژوهش از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. این ضریب برای پرسشنامه اول ۰/۸۵ و پرسشنامه دوم ۰/۹۶ برآورد گردید. برای بررسی میزان روایی ابزار اندازه گیری برای پرسشنامه اول ۰/۸۳ و پرسشنامه دوم ۰/۸۷ به دست آمد. نتایج تحقیق نشان داد که: مؤلفه مهارت روانی واکنش به استرس بالاترین نمره در سطح مهارت های روانی بانوان والیبالست بود. مهارت های روانی در مؤلفه های انگیزش، انگیزش، تمرکز، تمرکز دوباره، تصویر سازی و تمرین ذهنی در سطح $p \leq 0.05$ رابطه معناداری با خلاقیت فردی دارند. رابطه پیشگویی بین مهارت های روانی کنترل اضطراب و انگیزش با خلاقیت فردی رابطه معناداری وجود داشته اند. همچنین سطح مهارت های روانی بر اساس ویژگی های جمعیت شناختی بر حسب سن و میزان فعالیت تفاوت معناداری وجود داشت. سطح خلاقیت فردی بر اساس ویژگی های جمعیت شناختی فقط بر حسب سن تفاوت معناداری وجود داشت.

واژگان کلیدی: مهارت های روانی، خلاقیت فردی، بانوان والیبالست

¹. Maryam_doostie62@yahoo.com



Dynamic balance and fall risk in elderly patients with knee osteoarthritis before and after Total Knee Arthroplasty

, Razieh Yousefian Molla¹ , Gholamreza Mohseni²

1. PhD student of Sports Biomechanics, Islamic Azad University of Central Tehran Branch, Department of Physical Education and Sport Sciences, Tehran, Iran

2. Department of Anesthesiology, Shahid Beheshti University of Medical Science, Tehran, Iran

Corresponding author: Razieh Yousefian Molla, Emai: razielyousefian@yahoo.com

Objective Total Knee Arthroplasty (TKA) is a common treatment for severe osteoarthritis (OA). High risks of falling and balance disorder are within the main complications of this method. While multiple studies have been done about OA patients after TKA, efficacy of TKA aimed at improving balance and decrease fall rates has not been thoroughly investigated. **Materials & Methods.** In this study, twenty patients with severe OA, sampled by non-randomized convenient method were randomly assigned into our study group. After TKA patients attended a routine rehabilitation program. Dynamic balance were assessed by the Star Excursion (SEBT) and Berg tests, prior to surgery and after the rehabilitation process. **Results** The balance scores were significantly enhanced after the TKA ($p<0.001$). **Conclusion** Patients with Osteoarthritis have less fall risk and dynamic balance impairments after Total Knee Arthroplasty.



بررسی تاثیر زیرساخت های ورزشی در مدیریت رویداد های ورزشی والیبال در کشور

رسول صفایی^۱

کارشناسی ارشد مهندسی عمران مدرس دانشگاه پیام نور مرکز همدان

چکیده

مدیران پیشواز در عرصه توسعه شهری، راهبردهای کلانی را دنبال می کنند تا در سطح جهانی مورد توجه قرار گیرند. بنابراین کنون توجه خود را به برگزاری رویدادهای مختلف ورزشی از جمله ورزش والیبال متمرکز می کنند، از جنبه مدیریتی و نقش زیرساختها در مدیریت برگزاری و میزبانی رویدادهای والیبال ارزیابی و تحلیل شد. روش پژوهش کیفی و از نوع مطالعات اکتشافی است. با استفاده از چک لیست و مصاحبه نیمه هدایت شده با مدیران ارشد ورزش والیبال و استادان برجسته مدیریت ورزشی با سابقه برگزاری، مشارکت یا حضور در رویداد های ورزش والیبال را داشته اند و بررسی پیشینه پژوهش، اطلاعات جمع آوری شد. یافته ها نشان داد وجود زیرساخت ها برای مدیریت و برگزاری موفق رویداد های والیبال لازم می باشد، و در مقایسه با استانداردهای میزبانی، کشورمان دارای مشکلات زیرساختی، حمل و نقل، اسکان و فضاهای ورزشی است همچنین، منابع انسانی و مدیریتی متناسب با رویدادهای ورزش والیبال برنامه ریزی نشده است وضعیت اقتصادی، اجتماعی و دیگر عامل های تعیین کننده در موفقیت مدیریت میزبانی رویدادهای ورزش والیبال نیز شاخصه های دیگر اثرگذار بر مدیریت رویدادهای ورزش والیبال بودند تحلیل یافته ها نشان داد مدیریت رویدادهای والیبال و برگزاری مسابقات متأثر از وجود زیرساخت های شهری و ورزشی است.

کلید واژه

زیر ساخت، مدیریت رویداد، ورزش والیبال

^۱. r_safaei@engineer.com



تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی با استفاده از ابزار ژيروسکوپ بر قدرت مچ و شانه و عملکرد حرکتی اندام فوقانی بیماران دارای سندرم ایمپینجمنت

۱. مجتبی بابایی مبارکه، ۲. امیر لطافت کار، ۳. امیرحسین براتی

۱. کارشناس ارشد، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی*، استادیار، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی

۳. دانشیار، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید رجایی

مقدمه: مفصل شانه برای تامین ثبات پویای خود در یک دامنه‌ی حرکتی کامل نیازمند فعالیت عضلات است. نقص در قدرت عضلات موافق، حرکات جبرانی عضلات مخالف را به همراه دارد که منجر به ایجاد تغییرات در آرتروکینماتیک و بروز اختلالات حرکتی شده و در نهایت ممکن است عاملی برای ایجاد آسیب‌های شانه باشد. هدف از تحقیق حاضر، بررسی تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی با استفاده از ابزار ژيروسکوپ پاوربال بر قدرت مچ دست و شانه و عملکرد حرکتی اندام فوقانی بیماران مبتلا به سندرم ایمپینجمنت بود.

روش شناسی تحقیق: برای اجرای این تحقیق نیمه تجربی، ۳۰ ورزشکار والیبالیست بصورت هدفمند انتخاب شده و بصورت تصادفی به دو گروه تجربی و کنترل تقسیم بندی شدند. جهت اندازه‌گیری قدرت مچ دست، قدرت شانه و عملکرد حرکتی آزمودنی‌ها قبل و پس از اجرای برنامه مداخله‌ای (هشت هفته تمرین مقاومتی با استفاده از پاوربال) به ترتیب از داینامومتر دستی، داینامومتر آیزوکینتیک و آزمون تعادلی Y برای اندام فوقانی استفاده شد. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس در برنامه SPSS نسخه ۲۳ در سطح معناداری ۵ درصد تحلیل شد. **نتایج:** یافته‌های تحقیق حاضر نشان داد، تمرینات پاوربال تأثیر معناداری بر قدرت چرخش‌دهنده‌های داخلی ($P=0/009$)، چرخش‌دهنده‌های خارجی ($P=0/023$)، الگوی حرکتی PNF D2: فلکشن/آداکشن/اکسترنال روتیشن شانه (درون‌گرا) ($P=0/001$)، فلکشن/آداکشن/اکسترنال روتیشن شانه (برون‌گرا) ($P=0/021$)، اکستنشن/آداکشن/اینترنال روتیشن شانه (درون‌گرا) ($P=0/009$)، اکستنشن/آداکشن/اینترنال روتیشن شانه (برون‌گرا) ($P=0/014$)، قدرت گرفتن ($P=0/001$)، قدرت اکستنشن مچ دست ($P=0/009$) و عملکرد حرکتی شانه ($P=0/001$) داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری: با توجه به تأثیر معنادار تمرینات با استفاده از پاوربال بر متغیرهای قدرت مچ و شانه و عملکرد حرکتی اندام فوقانی، استفاده از این تمرینات برای افراد دارای نقص در فاکتورهای ذکر شده پیشنهاد می‌گردد.

واژگان کلیدی: ایمپینجمنت شانه، ژيروسکوپ، عملکرد، قدرت، والیبال.

* نویسنده مسئول Email: Mojtabarehab@yahoo.com

آدرس پستی: تهران - خیابان میرداماد، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، خیابان رازان جنوبی، کدپستی ۱۵۸۷۵۴۳۹۸ - تلفن و نمابر ۰۲۱-۲۲۲۶۹۵۴۵.



بررسی نقش رسانه های جمعی در ترویج فرهنگ ورزش همگانی

محمدجعفر شفیعی^۱، زینب زراعت پیشه، محمد شفیعی سیف آبادی

۴- مدرس دانشگاه پیام نور کازرون

۵- مدرس دانشگاه پیام نور کازرون

۶- دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش رسانه های جمعی در ترویج و گسترش فرهنگ ورزش همگانی می باشد. رسانه های جمعی به عنوان مؤثرترین نهاد اجتماعی یکی از ابزارهای اساسی برای بررسی مسائل اجتماعی، اطلاع رسانی، آموزشی و عامل بسیار مؤثری در شکل گیری ارزش های اجتماعی و فرهنگی به شمار می آیند. جامعه آماری پژوهش شامل ۴۰۰ نفر از شهروندان شهرستان کازرون می باشند که به روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند. روش تحقیق به لحاظ هدف کاربردی و از نظر ماهیت و روش توصیفی از نوع پیمایشی است. ابزار جمع آوری اطلاعات پرسشنامه محقق ساخته است. به منظور روایی ابزار سنجش سؤالات متناسبی برای هریک از متغیرهای تحقیق از مبانی نظری استخراج که روایی آن مورد تأیید صاحب نظران قرار گرفت و پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۸۰/۸ درصد برآورد شده بود. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار spss و آزمون فرضیه ها استفاده شده است. سپس برای سنجش میزان همبستگی فرضیه ها تأیید شده از ضریب همبستگی کندیال استفاده گردید. نتایج پژوهش حاکی از اثر معنادار رسانه های جمعی در ترویج و گسترش فرهنگ ورزش همگانی است. بدین معنا که رسانه های جمعی در تشویق افراد به ورزش موفق بوده اند، ولی باید از طریق اطلاع رسانی و آگاهی بخشی و آموزش های سازنده و با تمرکز و برنامه ریزی بیشتر میزان اثرگذاری بر مخاطب را افزایش دهند. از دیگر نتایج پژوهش این که نقش تلویزیون نسبت به سایر رسانه های جمعی در ترویج یک امر فرهنگی در زندگی افراد جامعه پررنگ تر است. بنابراین تلویزیون به لحاظ وسعت نفوذ می تواند در ایجاد تغییرات اجتماعی در سبک زندگی افراد جامعه توسط برنامه ریزان اجتماعی و فرهنگی مورد استفاده بیشتر و مناسب تری قرار گیرد.

کلمات کلیدی: رسانه های جمعی، ترویج فرهنگی، تغییرات فرهنگی و اجتماعی، ورزش همگانی

^۱. Email: (mohammadjafarsh@gmail.com)



بررسی اقتصادی مدیریت سرمایه گذاری ورزشی در سازمان ورزش و جوانان با تأکید بر رشد اقتصادی

عبدالمهدی نصیرزاده^۱، وحید دهباشی^۲، هادی اسماعیل پورمقدم^۳

۱. عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور تهران،

۲. عضو هیئت علمی دانشگاه زابل

۳. دانشجوی دکترای اقتصاد دانشگاه علامه طباطبائی

انسان سالم، جامعه سالم و زندگی سالم هدف توسعه پایدار است. عملکرد انسان سالم است که زندگی سالم و جامعه سالم را فراهم می سازد. ورزش علاوه بر این که موجب افزایش سطح سلامت و تندرستی جامعه می شود، با بهبود سلامت جامعه و تحقق هدف انسان سالم، جامعه سالم و زندگی سالم، هزینه های بهداشتی و درمانی را در کشور کاهش می دهد. به علاوه موجب افزایش اشتغال در سطح کشور و رشد اقتصادی می شود. از این رو این مقاله به بررسی اقتصادی مدیریت سرمایه گذاری ورزشی در سازمان ورزش و جوانان طی سال های ۱۳۹۳-۱۳۶۴ می پردازد. مدل استفاده در این مقاله بر مبنای تابع تولید کابداگلاس و مدل رشد نئوکلاسیک است. نتایج حاصل از تحقیق نشان می دهد بر مبنای مدل مورد مطالعه، ضریب اثرگذاری سرمایه گذاری ورزشی بر رشد اقتصادی کشور برابر ۶ درصد است که به این معنا است با افزایش یک درصدی سرمایه گذاری سطح استان های کشور در زمینه ورزش، رشد اقتصادی به میزان ۶ درصد افزایش می یابد. از این رو پیشنهاد می شود توجه به ورزش به عنوان عامل توسعه دهنده اقتصاد کشور و سرمایه گذاری کارا در این زمینه انجام گیرد و اقداماتی در خور بر مبنای این نقش غیر قابل انکار ورزش صورت پذیرد.

واژه های کلیدی: ورزش، سازمان ورزش و جوانان، رشد اقتصادی.

¹. mehdi.nasirzade@gmail.com



بررسی رابطه کیفیت خدمات ورزشی در سالن های والیبال با رضایتمندی ورزشکاران والیبال شهر تهران

سعید ترابی^۱، محدثه حضرتی گوهری^۲، غزال پناه بر^۳

(Saeid Torabi, Mohadeseh Hazrati, Ghazal Panahbar)

۱، ۲ و ۳- دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت راهبردی در سازمان های ورزشی، دانشگاه علامه

طباطبائی

M.A student of strategic management in sports organizations in Allameh Tabataba'i University

چکیده

سازمان های موفق به شدت بر بهبود فعالیت هایی که موجب افزایش رضایتمندی از طریق افزایش کیفیت خدمات می شود، سرمایه گذاری می کنند. این پژوهش به منظور بررسی رابطه بین کیفیت خدمات ورزشی سالن های والیبال شهر تهران با رضایتمندی ورزشکاران این رشته ورزشی انجام شد. روش تحقیق از نوع همبستگی و از نظر هدف کاربردی است که به شکل میدانی انجام شده است. جامعه آماری پژوهش، کلیه ورزشکاران والیبالیست عضو هیئت والیبال شهر تهران بودند. بدین منظور ۱۰۶ والیبالیست مرد از ۸ سالن ورزشی تحت نظر هیئت والیبال شهر تهران با میانگین سنی ۲۱ سال به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و پرسشنامه های کیفیت خدمات ورزشی و پرسشنامه سنجش رضایتمندی مشتریان اماکن ورزشی را تکمیل کردند. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از آزمون های ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون ساده در سطح معنی داری $p=0/05$ استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که کیفیت خدمات ورزشی با رضایتمندی ورزشکاران والیبالیست رابطه مثبت و معناداری دارد ($r=0/65$ و $p=0/001$). همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد، برنامه تمرینی پیش بینی کننده ی معناداری برای رضایتمندی می باشد ($p=0/001$). برآوردن رضایت مشتریان در مورد ویژگی های کیفیت خدمات ورزشی، به رضایتمندی بالاتر آن ها می انجامد و باعث می شود مشتریان به خدمات وفادار بمانند. خلاقیت و نوآوری در برنامه های تمرینی، شیوه اعمال قدرت و تنوع و انعطاف پذیری برنامه های تمرینی می تواند نقش مهمی در رضایتمندی ورزشکاران داشته باشد. بنابراین مدیران و برنامه ریزان ورزشی در رشته والیبال باید به آن توجه بیشتری نمایند.

کلمات کلیدی: رضایتمندی، کیفیت خدمات ورزشی، سالن های والیبال، والیبالیست.



پژوهش تاثیر هشت هفته تمرینات تناوبی سرعتی و استقامتی بر روی حجم ذخیره دمی و بازدمی دختران والیبالیست

طیبه ادیب نژاد^۱، طیبه شیخی^۲

۱- کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد شوشتر، شوشتر، ایران

۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد شوشتر، شوشتر، ایران

چکیده

هدف: هدف این پژوهش تاثیر هشت هفته تمرینات تناوبی سرعتی و استقامتی بر روی حجم ذخیره دمی و بازدمی دختران والیبالیست بود. **روش بررسی:** جامعه آماری تحقیق شامل والیبالیست های منتخب استان خوزستان بودند که ۲۰ نفر از آنها به عنوان آزمودنی انتخاب گردید. برنامه گروه تمرینی تناوبی سرعتی شامل تمرینات ۴ × ۴۰۰ متر در بیشترین زمان اجراء ۲۰ : ۱ ثانیه بود. استراحت مابین تکرارها ۲۰ : ۲ بود. برنامه گروه تمرینی استقامتی شامل تمرینات ۲ × ۱۵۰۰ متر در بیشترین زمان اجراء ۵۰ : ۴ ثانیه بود. استراحت مابین تکرارها ۲۰ : ۳ بود. در پایان تمرینات هفت هفته هشتم از آزمودنی ها، پس آزمون به عمل آمد. داده ها با روش آزمون تی وابسته در سطح معنی داری $P \leq 0/05$ تجزیه و تحلیل شدند. **یافته ها:** نتایج نشان داد میانگین حجم ذخیره دمی و حجم ذخیره بازدمی در گروه تمرینات استقامتی نسبت به گروه تناوبی سرعتی بیشتر بود و این افزایش معنی دار بود ($P \leq 0/05$). **نتیجه گیری:** با توجه به یافته های تحقیق حاضر به نظر می رسد بین اثر تمرینات تناوبی سرعتی و استقامتی بر حجم ذخیره دمی و بازدمی در دختران والیبالیست تفاوت وجود دارد.

واژگان کلیدی: تمرینات تناوبی سرعتی، تمرینات استقامتی، حجم ذخیره دمی، بازدمی، دختران والیبالیست



بررسی ارتباط بین هایپر موبیلیتی مفصلی با شیوع آسیب های ورزشی در دختران

۱۶-۲۲ ساله والیبالیست

سپیده سروری^۱، ایوب حیدری

۷- استادیار دانشگاه صنعتی ارومیه

۸- استادیار دانشگاه صنعتی ارومیه

مقدمه :

والیبال، رشته ورزشی پیچیده، توأم با حرکات تکنیکی و تاکتیکی بالاست که حرکات سرعتی و قدرتی در آن به کرات دیده می شود و فشار زیادی بر بازیکنان در حین تمرین و مسابقه وارد می آید. والیبال، یکی از پرطرفدارترین و محبوبترین ورزشها در دنیاست که خطر بروز آسیب نیز در آن زیاد است. هایپر موبیلیتی از جمله عوامل مطرح در بروز بی ثباتی مفصلی و در نتیجه احتمال ایجاد آسیب میباشد. هدف از انجام این پژوهش، بررسی رابطه بین نوع و میزان شیوع آسیب ها با وضعیت هایپر موبیلیتی بازیکنان نخبه والیبال زن ایران بود.

روش تحقیق:

بدین منظور ۱۰۱ بازیکن حاضر در لیگ برتر والیبال زنان، به عنوان نمونه آماری این پژوهش انتخاب شدند. جهت جمع آوری گزارش آسیب از فرم تعدیل یافته فولر و همکاران استفاده شد. جهت اندازه گیری هایپر موبیلیتی مفصلی از شاخص بیتون Beighton استفاده شد.

نتایج:

تجزیه تحلیل داده ها نشان داد که ارتباط معنی داری مابین وجود هایپر موبیلیتی و بروز آسیب در ورزشکاران دختر ۱۶-۲۲ ساله وجود دارد ($p=0.01$).

بحث و نتیجه گیری:

نتایج حاصل از این مطالعه نشان داد که هایپر موبیلیتی عمومی مفصلی ریسک ابتلا به آسیب های ورزشی در دختران والیبالیست را افزایش میدهد. مطالعه حاضر وجود ریسک بالقوه آسیب را در افراد دچار هایپر موبیلیتی عمومی به اثبات می رساند. بنابراین ارزیابی هایپر موبیلیتی مفاصل در والیبالیستهای دختر بخصوص زمانی که قصد دارند وارد فعالیتهای ورزشی شوند لازم است. همچنین طراحی پروتکلهای تمرینی برای افزایش ثبات مفاصل افراد والیبالیست حرفه ای دارای هایپر موبیلیتی مفصلی ضروری است.

کلمات کلیدی: آسیب های ورزشی، والیبال، هایپر موبیلیتی مفصلی، دختران والیبالیست.

^۱ . Email: (sararee@gmail.com)



بررسی و مقایسه آسیب بدنی در بازیکنان حرفه ای و آماتور والیبال

نرگس شکوهی سلگی^۱، سعید ظروفی

کارشناس ارشد تربیت بدنی، کارشناس ارشد مدیریت

یکی از موضوعات پیش بینی نشده ای که خواسته یا ناخواسته در محیط ها و سالن های ورزشی رخ می دهد آسیب و صدمه به قسمت های مختلف بدن ورزشکاران است. روش تحقیق در پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی، از نظر روش گردآوری داده ها، توصیفی - پیمایشی و از نظر نوع، تحقیق کاربردی است در جریان مطالعه پیمایشی از پرسشنامه خودساخته استفاده شد. جامعه آماری در این پژوهش بازیکنان حرفه ای دانشگاه بوعلی سینا همدان و دانشجویان آماتور دانشگاه پیام نور همدان می باشند. که تعداد آنها ۱۰۰ نفر بود. حجم نمونه پژوهش کلیه جامعه در نظر گرفته شد که پس از جمع آوری پرسشنامه ها و حذف پرسشنامه های ناقص ۱۰۰ پرسشنامه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت در این پژوهش از آمار توصیفی برای نظم و ترتیب دادن به داده ها و بدست آوردن شاخص های مرکزی و پراکندگی و در بخش استنباطی برای بررسی رابطه بین متغیر ها از آزمون میانگین دو جامعه استفاده شد. لازم به ذکر است که برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار (spss 16) و از نرم افزار (EXCEL) برای رسم نمودار استفاده شد. سطح معناداری) $p \leq 0.05$ (در نظر گرفته شد. با توجه به نتایج بیشترین آسیب در آماتور ها مربوط به اسپرین مچ پا با درصد شیوع ۶۸ درصد و بازیکنان حرفه ای شانه بوده است. به هر حال این حرکات جزء ماهیت رشته والیبال است و نمی توان از اجرای آنها توسط ورزشکار جلوگیری کرد، و می توان با برنامه های تمرینی عصبی-عضلانی کافی متمرکز بر این حرکات، از میزان آسیب ناشی از انجام آنها کاست.

کلید واژه: والیبال، آسیب، حرفه ای، آماتور



اثر دو شدت متفاوت تمرین مقاومتی بر توان انفجاری و عملکرد مهارتی نوجوانان والیبال

جواد حسینی^۱، دکتر مهدی عباس پور^۲، دکتر رحمان رحیمی^۳

۱- کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه کردستان، دبیر آموزش و پرورش، ناحیه ۲ سنندج، ایران
۲- دانشیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران
۳- دانشیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران
هدف از این تحقیق بررسی تأثیر ۸ هفته تمرین مقاومتی با دو شدت ۵۰ و ۸۰ درصد یک تکرار بیشینه بر توان انفجاری و عملکرد مهارتی بازیکنان والیبال نوجوان شهرستان سنندج بود. روش تحقیق از نوع نیمه تجربی بود که جامعه آماری آن را بازیکنان نوجوان کانون والیبال شهرستان سنندج ($n=60$)، تشکیل دادند. نمونه آماری شامل ۲۷ آزمودنی بود که به صورت داوطلبانه در تحقیق شرکت نموده و به شیوه تصادفی در سه گروه ۹ نفره؛ تمرین مقاومتی با ۸۰ درصد 1RM، تمرین مقاومتی با ۵۰ درصد 1RM و گروه کنترل تقسیم شدند. آزمون های توان انفجاری و عملکرد مهارتی، قبل و بعد از پروتکل تمرینی، از آزمودنی ها به عمل آمد. دو گروه تجربی ۸ هفته تمرین مقاومتی را با حجم یکسان و سه جلسه در هفته (روزهای فرد) اجرا کردند. همچنین هر سه گروه برنامه تمرین والیبال خود را به طور معمول در روزهای زوج (سه جلسه در هفته) انجام دادند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تی وابسته، تحلیل واریانس یک طرفه و آزمون تعقیبی LSD استفاده شد. سطح معنی داری $P \leq 0.05$ در نظر گرفته شد.

یافته های تحقیق حاکی از آن بود که انجام هشت هفته تمرین مقاومتی بر افزایش توان انفجاری بازیکنان والیبال، تأثیر معنی داری دارد. در صورتیکه عملکرد مهارتی (آزمون آبشار) فقط در گروه ۵۰ درصد یک تکرار بیشینه افزایش معنی داری داشته است ($P=0.002$). در مورد تفاوت های بین گروهی، نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه نشان داد که پس از هشت هفته مداخله تمرینی، اختلاف معنی داری در توان انفجاری گروه های تحقیق مشاهده شد ($P=0.001$)، اما تفاوت معنی داری در عملکرد مهارتی آنها مشاهده نشد ($P=0.202$). نتایج نشان داد که بیشترین تأثیر بر بهبود توان انفجاری ابتدا مربوط به تمرین مقاومتی با ۸۰ درصد 1RM، سپس تمرینات مقاومتی با ۵۰ درصد 1RM و در نهایت تمرینات والیبال (گروه کنترل) بوده است. بین بهبود توان انفجاری دو گروه تمرین مقاومتی اختلاف معنی دار نبود ولی بین گروه های تمرین مقاومتی با گروه کنترل معنی دار بود ($P=0.000$ و $P=0.001$). همچنین بیشترین تأثیر بر عملکرد مهارتی ابتدا در تمرین مقاومتی با ۵۰ درصد یک تکرار بیشینه، سپس، تمرین مقاومتی با ۸۰ درصد یک تکرار بیشینه و در نهایت گروه کنترل مشاهده شد.

واژه های کلیدی: تمرین مقاومتی، توان انفجاری، عملکرد مهارتی، نوجوانان والیبال



شناسایی چالش های پیش روی ورزش والیبال از دیدگاه کارشناسان

والیبال بانوان استان آذربایجان شرقی

رحمدرحیم نجف زاده، زهرا پرنیان^۱، اولدوزرنجپور، سوسن قربانی

۱- عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز - دانشجویان ارشد مدیریت بازاریابی ورزشی موسسه آموزش عالی چرخ نیلوفری آذربایجان

هدف تحقیق حاضر شناسایی چالش های پیش روی والیبال از دیدگاه کارشناسان والیبال بانوان استان آ.ش انجام گرفت ، که از نظر هدف کاربردی و از نظر استراتژی توصیفی - پیمایشی بود که به صورت میدانی انجام شد . جامعه آماری شامل کلیه نفر تعیین و از روش نمونه 118 و حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان ($n=180$) کارشناسان والیبال بانوان استان آ.ش بود گیری تصادفی ساده استفاده شد .

ابزار اندازه گیری پژوهش پرسشنامه محقق ساخته ای با 39 گویه بود و از مقیاس پنج ارزشی لیکرت تنظیم شد .روایی صوری و محتوای پرسشنامه ها با استفاده از روش دلفی و پایایی آن با ضریب آلفای کرونباخ ($\alpha=0/89$) تایید شد. تجزیه تحلیل داده ها با آزمون های کلموگروف اسمیرنوف ، تی تک نمونه ای و فریدمن با استفاده از نرم افزار spss نسخه 22 انجام شد .

نتایج نشان داد که از دیدگاه کارشناسان والیبال بانوان استان آ.ش برنامه ریزی و سرما به گذاری طولانی مدت ($T=3/62$) ، مسائل مالی ($T=3/85$) ، فقدان شایسته سالاری در تعیین مدیران و مربیان والیبال استان ($T=2/15$) ، برگزاری اردو ها و مسابقات ($T=2/50$) ، عدم وجود لیگ منسجم ($T=4/09$) ، کشف و پرورش استعداد ها ($T=3/60$) ، وضعیت اقتصادی معیشتی خانواده ها ($T=3/07$) و کمبود اماکن و تجهیزات ورزشی ($T=3/62$) به عنوان چالش های فراروی ورزش والیبال بانوان استان وجود دارند ($P=0/01$) اما عدم حمایت رسانه ها ، نیروی انسانی و موانع فرهنگی و تاریخی مانعی فراروی ورزش والیبال استان نیستند .

کلمات کلیدی: چالش ها ، کارشناسان والیبال بانوان

¹. Zahraparniyan71522@gmail.com



بررسی شاخص های موثر در استعدادیابی والیبال از چشم انداز مربیان در استان آذربایجان غربی وحید محبوبی^۱

دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت راهبردی در سازمان های ورزشی دانشگاه پیام نور تهران جنوب

استعدادیابی موضوعی است که در دنیای ورزش اهمیت ویژه ای دارد. هدف از مقاله حاضر بررسی شاخص های موثر در استعدادیابی از دیدگاه مربیان والیبال در استان آذربایجان غربی می باشد. در این تحقیق پنج شاخص مهم شامل شاخص های آنترپومتریکی، شاخص های آمادگی جسمانی، شاخص های مهارتی، شاخص های روانشناختی و شاخص های اجتماعی در جهت استعدادیابی مطلوب و کارآمد مورد بررسی قرار گرفتند. جامعه آماری شامل کلیه مربیان والیبال در استان آذربایجان غربی اعم از درجه سه تا بین المللی می باشند. ضرایب اعتبار با استفاده از روش آلفای کرونباخ و روش دو نیمه کردن آزمون به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۷۴ به دست آمد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی، جداول و نمودارها و آزمون کروسکال-والیس برای تعیین میزان اهمیت شاخص های پنج گانه مذکور استفاده شد. براساس اطلاعات بدست آمده شاخص های آنترپومتری بیش از سایر شاخص ها در فرآیند استعدادیابی مناسب موثر می باشند و در بین این شاخص نیز طول قد ایستاده از همه نمره بالاتری داشت. اولویت دوم از نگاه مربیان والیبال استان آذربایجان غربی، شاخص های مهارتی بود که در بین این شاخص مهارت پنجه از همه نمره بالاتری داشت. درجه سوم اهمیت شاخص های اجتماعی بود که از نگاه مربیان، مدرسه نسبت به دیگر نهادهای اجتماعی حتی خانواده نقش بیشتری در استعدادیابی مناسب ایفا می کند. اولویت چهارم جهت تعیین میزان اهمیت در شاخص های استعدادیابی مربوط به فاکتورهای آمادگی جسمانی بود که در بین این فاکتورها نیز توان بالاترین نمره را داشت. آخرین اولویت مربوط به فاکتورهای روانشناختی بود که به عقیده مربیان شناخت مبانی ذهنی و نظری نیز می تواند در فرآیند استعدادیابی والیبال مهم باشد.

^۱ . Email:(mahboobi.vahid110@gmail.com)



مقایسه اثرات دو شیوه تمرینی قدرتی و سرعتی بر قدرت و

انعطاف پذیری پا در والیبالیست های جوان

محمد حسنی^۱، محمد کریمی^۲، مرتضی خان چرلی^۳

۱-- دانشجوی دکترای فیزیولوژی ورزش و مدرس دانشگاه امین تهران

۲- هیات علمی دانشگاه صنعتی قم

۳- کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزش

چکیده

هدف از این تحقیق بررسی تأثیر شش هفته تمرین مقاومتی و سرعتی بر برخی عوامل آمادگی جسمانی در والیبالیست های جوان بود. تعداد ۳۲ والیبالیست از طریق نمونه گیری در دسترس انتخاب و بطور تصادفی و به سه گروه تمرین مقاومتی، سرعتی و کنترل تقسیم شدند. گروه های تمرین مقاومت و سرعتی هر یک برنامه تمرین ویژه خود را به مدت شش هفته و ۳ جلسه در هفته به تمرین پرداختند. نتایج به دست آمده از روش آماری t مستقل نشان داد که تمرین مقاومتی و سرعتی موجب تغییر معنی داری در انعطاف پذیری و قدرت شدند ($p=0/036$) هم چنین نتایج تحلیل واریانس یک طرفه نشان داد که بین این دو نوع تمرین از نظر انعطاف پذیری اختلاف معنی داری وجود نداشت ($p=0/75$)، اما این تفاوت در قدرت معنی دار بود ($p=0/024$). بنابراین، نتیجه می شود که تمرینات هرمی مقاومتی و سرعتی می توانند موجب بهبود انعطاف پذیری و قدرت عضله همسترینگ شوند، اما به نظر می رسد تمرینات مقاومتی روش موثرتری بر قدرت عضله همسترینگ باشد.

کلمات کلیدی: تمرین مقاومتی، تمرین سرعتی، انعطاف پذیری، قدرت

^۱ . Hassanisalamat@yahoo.com



بررسی ویژگی های پیکرسنجی و فیزیولوژیک بازیکنان نوجوان والیبال به منظور

استعدادیابی بر اساس پست های مختلف

سعید نظری، وحید نظری، امیر نظری

۱- کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش- دانشجوی دکترای مدیریت ورزش ۳- دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی

هدف: بررسی ویژگی های پیکرسنجی و فیزیولوژیک بازیکنان نوجوان والیبال به منظور استعدادیابی بر اساس پست های مختلف والیبال بود. روش پژوهش: ۱۵ بازیکن تیم ملی والیبال نوجوانان ایران با میانگین سن 17.7 ± 0.3 سال در مطالعه شرکت کردند. بازیکنان بر اساس پست بازی به ۵ گروه پاسور (۳ نفر)، لیبرو (۲ نفر)، دفاع کننده وسط (۴ نفر)، دریافت کننده قدرتی (۴ نفر) و پشت خط زن (۲ نفر) تقسیم شدند. سپس متغیرهای فیزیولوژیک شامل توان هوازی، توان بی هوازی، انعطاف پذیری، سرعت، چابکی و توان انفجاری، قدرت خمش انگشتان، استقامت میان تنه، زمان عکس العمل، پرش اختصاصی و متغیرهای پیکرسنجی (قد، وزن، پهنای عرض ها و طول ها، ضخامت چربی زیر پوستی) و همچنین ویژگی های تیپ بدنی آن ها نیز مورد ارزیابی قرار گرفت. یافته ها: نیمرخ آنتروپومتری بازیکنان در بین پست های مختلف بویژه در قد، وزن، طول اندام پائین تنه، گسترده طولی دست ها، طول دست، طول بازو، طول کف دست، عرض شانه، توده خالص عضلانی، نسبت کمر به لگن، تیپ بدنی از لحاظ آماری متفاوت بود ($P < 0.05$). لیبروها کوتاه تر و سبک تر از سایر بازیکنان بودند ($P < 0.05$). پشت خط زن و دریافت کننده قدرتی مزومورف تر و دفاع کننده های وسط اکتومورف تر از سایر پست ها بودند ($P < 0.05$). دریافت کننده های قدرتی عملکرد پرش عمودی بهتری نسبت به سایر بازیکنان داشتند ($P > 0.05$). همچنین پاسورها و لیبروها پرش اسپک و پرش دفاع کمتری نسبت به سایر بازیکنان برخوردار بودند ($P < 0.05$). در مورد سایر متغیرهای فیزیولوژیک و آنتروپومتریکی تفاوت معنی داری بین پست ها وجود نداشت. نتیجه گیری: نتایج تحقیق نشان دهنده تفاوت های بیشتر آنتروپومتریکی بین بازیکنان پست های مختلف والیبال می باشد و متخصصان ورزشی و مربیان در مراحل استعدادیابی بازیکنان باید ویژگی های آنتروپومتریکی، تیپ بدنی و توان انفجاری آنها را در نظر بگیرند.

واژگان کلیدی: والیبال، جسمانی، تیپ بدنی، نخبه، استعدادیابی



مربیگری و کارآمدی تیم ورزشی (با تکیه بر ورزش والیبال)

بهروز زینتی^۱، سیروس جعفری ظفر آبادی^۱، منوچهر ططری

دبیر آموزش و پرورش عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور لرستان هیات علمی دانشگاه پیام نور استان لرستان

مربیگری فرایندی است که در آن مربی بر ورزشکاران تأثیر می گذارد تا واکنش مورد نظر آنان انجام گیرد. هدف از این پژوهش، بررسی رابطه بین ابعاد رفتار رهبری مربیان با کارآمدی، انگیزش موفقیت و انگیزش اجتناب از شکست بازیکنان تیم های والیبال استان لرستان است. این تحقیق از نوع توصیفی همبستگی و به روش میدانی انجام شد. جامعه آماری تحقیق ۱۳۵ نفر بازیکنان مرد تیم های والیبال استان لرستان در سال ۱۳۹۶ که با استفاده از روش سرشماری به عنوان نمونه در نظر گرفته شدند. ابزار جمع آوری داده ها پرسشنامه مقیاس رهبری در ورزش چلادورای (۱۹۸۰) با روایی و پایایی ۰/۷۸ و ۰/۸۶ و پرسشنامه نگرش ورزشی ویلیس (۱۹۸۹) با روایی و پایایی ۰/۶۳ و ۰/۷۵ بود. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش آمار توصیفی و استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند گانه) در سطح $p \geq 0.05$ استفاده شد. یافته های تحقیق نشان داد، رفتار حمایت اجتماعی بیشترین و رفتار آمرانه کمترین رفتار مورد استفاده مربیان بود؛ همچنین بین رفتارهای آموزش و تمرین، حمایت اجتماعی و بازخورد مثبت با انگیزش موفقیت بازیکنان رابطه مثبت معنی دار و با انگیزش اجتناب از شکست ارتباط منفی معنی دار وجود دارد. نتایج آزمون رگرسیون چندگانه نشان داد که رفتار حمایت اجتماعی توانایی پیش بینی انگیزش موفقیت و اجتناب از شکست را دارد. وظیفه مربی تنها تمرین و آموزش دادن نیست، بلکه تیم سازی و مراقبت از تیم برای رسیدن به اهداف مشترک و عمل به تعهدات تیمی، اصل حیاتی موفقیت است. از منظر مدیریت منابع انسانی، بکارگیری شیوه مناسب مدیریتی منابع انسانی براساس شبکه ارتباطی کارآمد و مؤثر و شناسایی علمی چگونگی رفتار سازمانی در راستای دستیابی به اهداف سازمانی بیش از پیش ضروری است. درحالیکه در اکثر پژوهشهای مدیریت ورزشی بررسی زیرشاخه های منابع مالی (حامیان ورزش) و منابع مادی (وضعیت تجهیزات و اماکن ورزشی) و یا ساختارهای سازمانی مورد توجه قرار گرفته است. مربیان و نحوه تعامل آنها با ورزشکاران میتواند نقش مهمی در وضعیت کارآمدی و پویایی تیمی ایفا نماید و از هدر رفت منابع سازمانی جلوگیری به عمل آورد. از نگاه جامعه شناسی ورزش، با توجه به اظهارنظر کواکلی، جامعه شناسی ورزش سعی در بررسی ارتباط بین ورزش و سایر جنبه های جامعه همچون خانواده، تعلیم و تربیت، رسانه های گروهی، تشکیلات اجتماعی، رفتارهای گروهی و الگوهای واکنش اجتماعی در ورزش و ... دارد و یکی از اهداف آن بررسی فرایندهای اجتماعی همچون اتحاد و انسجام گروهی، تحرک و تحول اجتماعی، سرزندگی و پویایی گروهی، همکاری بین فردی و بین گروهی است. باشگاههای ورزشی و بویژه ورزشکاران و مربیان، به عنوان تشکیلات اجتماعی، خط مقدم ایجاد پیروزیها یا ناکامیهای حوزه ورزش تلقی می شوند. با توجه به یافته های تحقیق به مربیان توصیه می شود با استفاده بیشتر از رفتار حمایت اجتماعی موجبات ایجاد انگیزش مناسب و عملکرد بهتر را در بازیکنان خود فراهم نمایند.

کلید واژگان: رفتار مربیان، بازیکنان والیبال، موفقیت، کارآمدی تیمی، انسجام گروهی

¹. jafare.zafarabadi@yahoo.com



بررسی رابطه میان خودآگاهی حرکت و پردازش حرکتی هوشیار با عملکرد ورزشی ورزشکاران والیبال دختر

سهیلا موسوی^۱، فاطمه سادات حسینی^۲

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد رفتار حرکتی دانشگاه ارومیه

۲. دانشیار دانشگاه ارومیه

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین خودآگاهی حرکت و پردازش حرکتی هوشیار با عملکرد ورزشی بود. پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و توصیفی و از نوع همبستگی می باشد. جامعه آماری پژوهش دانشجویان دختر رشته تربیت بدنی دانشگاه ارومیه می باشد که از این میان تعداد ۸۰ نفر بوسیله روش نمونه گیری هدفمند و در دسترس انتخاب شدند. شرکت همه آزمودنی ها بصورت داوطلبانه بود و آزمودنی ها سابقه فعالیت قبلی در والیبال داشتند. در این پژوهش برای جمع آوری اطلاعات ابتدا برای تعیین میزان خودآگاهی حرکت و پردازش حرکتی هوشیار دانشجویان پرسشنامه بازپردازش آگاهانه ویژه حرکت را که شامل این دو مقیاس است را تکمیل کردند و سپس آزمون پنجه و سرویس والیبال ایفرد برای سنجش عملکرد ورزشی از آنان به عمل آمد. از آزمون کلموگروف اسمیرنوف برای بررسی طبیعی بودن توزیع داده ها استفاده شد. پس از جمع آوری اطلاعات لازم، داده ها توسط روش های آماری توصیفی (میانگین، انحراف معیار و ...) و استنباطی (آزمون ضریب همبستگی پیرسون) بوسیله نرم افزار SPSS ۲۲ تحلیل شد.

یافته های بدست آمده نشان داد که بین خودآگاهی حرکت و عملکرد ورزشی رابطه معناداری وجود ندارد. همچنین نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی ارتباط بین پردازش حرکتی هوشیار و عملکرد ورزشی نیز نشان داد که سطح معنی داری برای این دو متغیر بالاتر از ۰,۰۵ است. بنابراین بین این دو متغیر هم رابطه معنی داری وجود ندارد.

واژگان کلیدی: خودآگاهی حرکت-بازپردازش آگاهانه-عملکرد ورزشی

^۱ . Email:mousavi7155@gmail.com



تأثیر مصرف مکمل کربوهیدرات با نمایه گلیسمی بالا و پایین بر زمان بروز خستگی در بازیکنان جوان والیبال

محمد کریمی^{۱*}، محمد حسینی^۱

۱- دانشکده علوم پایه، دانشگاه صنعتی قم، قم، ایران

Email: karimi.m@qut.ac.ir

چکیده

عوامل بسیاری در افزایش یا کاهش عملکرد ورزشکاران و همچنین بروز فرایند خستگی نقش دارند، از جمله این عوامل، کاهش ذخایر کربوهیدراتی است. هدف از پژوهش حاضر مطالعه تأثیر مکمل گیری کربوهیدرات با نمایه گلیسمی بالا و پایین بر زمان بروز خستگی در والیبالیست های جوان بود. در این مطالعه نیمه تجربی، ۲۰ والیبالیست جوان مرد (سن 18.4 ± 1.6 سال) به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب شده و سپس به طور تصادفی به سه گروه مساوی؛ دارونما، تجربی ۱ (مصرف مکمل کربوهیدراتی با نمایه گلیسمی پایین) و تجربی ۲ (مصرف مکمل کربوهیدراتی با نمایه گلیسمی بالا) تقسیم شدند. گروه های تجربی، مکمل کربوهیدراتی را یک ساعت قبل از اجرای پروتکل بروس به میزان مساوی مصرف کردند. سپس پروتکل بروس اجرا گردید. خون گیری طی دو مرحله؛ قبل از مصرف مکمل و ۲۰-۳۰ دقیقه پس از اجرای پروتکل بروس به منظور ارزیابی سطوح گلوکز خون انجام گردید. داده ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس یک طرفه (ANOVA) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت ($p < 0.05$). یافته ها نشان داد در مرحله پس آزمون بین گروهها به لحاظ مقادیر گلوکز خون و زمان بروز خستگی تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0.05$). آزمون تعقیبی توکی نشان داد تفاوت در مقادیر گلوکز و زمان بروز خستگی، بین گروه دارونما و گروه تجربی ۱ می باشد. در مجموع به نظر می رسد مصرف مکمل کربوهیدراتی با نمایه گلیسمی پایین احتمالا می تواند در به تعویق انداختن زمان بروز خستگی در والیبالیست های جوان اثرات مثبتی داشته باشد.



مطالب کارگاه

کمیته آموزش فدراسیون والیبال

عنوان کارگاه: کاربرد آنالیز آماری و آنالیز SWOT در والیبال پیشرفته



استفاده از آنالیز S.W.O.T در مدیریت تیم

آنالیز SWOT چیست؟

آنالیز SWOT ابزاری کارآمد و اثربخش در برنامه ریزی استراتژیک در دنیای صنعت و تجارت می باشد که در سازمان های موفق جهان مورد استفاده قرار می گیرد. ما نیز اگر یک تیم والیبال را سازمانی در نظر بگیریم که هدف آن پیروزی در هر رالی، در هر ست، در هر مسابقه؛ با هدف موفقیت در یک تورنمنت یا یک لیگ می باشد، با استفاده از این آنالیز می توانیم برنامه ریزی مناسبی در انتخاب نفرات، تعیین چیدمان تیم و استراتژی بازی داشته باشیم تا به بهترین نتیجه ممکن دست یابیم.

آنالیز SWOT را می توان به دو بخش تقسیم بندی نمود. بخش اول مربوط به نقاط قوت (Strength) و نقاط ضعف (Weakness) تیم خودی می باشد. بخش دوم مربوط به فاکتورهای از تیم حریف یا شرایط محیطی می باشد که می تواند تیم ما را تهدید (Threat) کند که از آن به عنوان نقاط قوت حریف نیز می توان یاد کرد. فاکتور بعدی در این بخش نقاط ضعف حریف یا فرصت هایی (Opportunity) است که با استفاده از آنها می توانیم به نتیجه بهتر دست یابیم. بنابراین آنالیز SWOT را می توانیم ارزیابی نقاط قوت، نقاط ضعف، تهدیدها و فرصت ها نیز بنامیم. هدف از انجام این ارزیابی حداکثر استفاده از نقاط قوت، پوشش نقاط ضعف، خنثی کردن تهدیدها، و حداکثر بهره گیری از فرصت ها می باشد.

عوامل محیطی که می تواند به عنوان تهدید برای تیم مطرح شوند، مسائلی مانند برنامه ریزی سفر (تهیه بلیط مناسب، رزرو هتل، غذا، جابه جایی محلی و ...)، ارتفاع و شرایط آب و هوایی محل برگزاری مسابقه، شرایط خاص سالن مسابقه (نور، کفپوش، فضا و ...)، شرایط ویژه تماشاگران، داوران خط و ... می باشد؛ که با برنامه ریزی و هماهنگی مناسب مدیران و مسئولان تیم، باید تأثیر منفی این عوامل به حداقل برسد. از وظایف مربی تیم می باشد که این عوامل را پی گیری نماید و برای مواجهه با بعضی عوامل ذکر شده، خود و دیگر اعضای کادر فنی و بازیکنان را آماده کند. در ادامه، ما تمرکز خود را فقط روی تیم خودی و تیم حریف می گذاریم.

فاکتورهای حیاتی برای پیروزی در مسابقه (CSFs) Critical Success FactorS

در والیبال پیشرفته هدف هر دو تیم، پیروزی در مسابقه می باشد که مستلزم برنامه ریزی برای پیروزی در هر ست و در هر رالی می باشد. بنابراین اولین هدف هر تیم پیروزی در هر رالی و کسب امتیاز می باشد؛ اما در جایگاه



امکان کسب امتیاز وجود ندارد یا بسیار کم است، هدف تیم این است که از امتیاز گرفتن تیم حریف جلوگیری کند و خطای خود را به حداقل برساند؛ به ویژه در حمله.

در والیبال از ۴ روش می توان امتیاز کسب کرد:

۱- حمله Attack

۲- دفاع روی تور Block

۳- سرویس Serve

۴- خطای حریف Opponent errore

حمله به دو بخش تقسیم می شود:

A1: حمله پس از دریافت سرویس

A2: حمله برگشتی (حمله پس از توپگیری یا پوشش مهاجم)

بنابراین کل امتیازات کسب شده هر تیم (T) اینگونه به دست می آید:

$$T=A1+A2+B+S+O$$

روش کسب امتیاز	درصد تقریبی از کل امتیازات	سهم در ۲۵ امتیاز هر ست
A1	٪۳۲	۸ امتیاز
O	٪۳۱	۷/۷۵ امتیاز
A2	٪۲۰	۵ امتیاز
B	٪۱۲	۳ امتیاز
S	٪۵	۱/۲۵ امتیاز

همانطور که مشاهده می کنید اکثر امتیازات یک تیم از حمله (A)، خطای حریف (O) و دفاع روی تور (B) به دست می آید.

اما کدام فاکتورها در پیروزی یک تیم در هر ست از بازی، مهم و حیاتی هستند. تفاوت تیم برنده هر ست با تیم بازنده هر ست در چیست؟ دو پژوهش مجزا روی ۴۰ ست از مسابقات لیگ جهانی و ۷۶ ست از مسابقات لیگ سری آ ایتالیا در این مورد انجام گرفت که هر دو به نتیجه مشابه دست یافتند.



هر دو پژوهش به این نتیجه رسیدند که تفاوت تیم برنده هر ست با تیم بازنده، در اثر بخشی حمله (A) به ویژه حمله پس از دریافت سرویس (A1)، تعداد دفاع روی تور منجر به امتیاز (B) و اثربخشی سرویس می باشد.

در والیبال پیشرفته، تیم برنده به طور میانگین در هر ست ۳/۱ دفاع روی تور منجر به امتیاز انجام می دهد در حالی که این میزان برای تیم بازنده ست ۱/۸ می باشد. در حمله نیز شرایط تیم برنده و بازنده هر ست در جدول زیر نشان داده شده است:

تیم بازنده ست	تیم برنده ست	
%۴۹	%۵۶	در صد A منجر به امتیاز
%۲۱	%۱۴	در خطا در حمله
%۲۸	%۴۲	اثربخشی در A
%۵۰	%۶۰	درصد A1 منجر به امتیاز
%۲۰	%۱۲	درصد خطا در A1
%۳۰	%۴۸	اثربخشی در A1

در دریافت سرویس، تیم برنده فقط ۳٪ بهتر از تیم بازنده دریافت خوب انجام داده بود و در توپگیری تقریباً عملکردی مشابه داشتند. در سرویس اثربخشی تیم برنده ۱۱/۶٪ و تیم بازنده ۵/۷٪ بود.

نکته مهم دیگر این است که بر خلاف باور بسیاری از مربیان، خطا به طور کلی فاکتوری تعیین کننده در پیروزی یا شکست نیست. شاید به این دلیل باشد که ماهیت خطاها با هم متفاوت هستند. ماهیت خطا در سرویس با خطا در حمله یا کنترل توپ، کاملاً با هم تفاوت دارند. به نظر می رسد خطا در حمله فاکتوری مهم باشد، ولی اگر سرویس های بی خطا، تأثیر گذار باشند و دریافت اول تیم مقابل را دچار مشکل کنند که متعاقباً حمله حریف (یکی از فاکتورهای مهم برای پیروزی) نیز دچار مشکل می شود، شاید ۴-۵ یا حتی ۶ خطای سرویس در هر ست نیز قابل توجه باشد.

در مسابقه فینال لیگ جهانی ۲۰۱۳، در طول ۳ ست، تیم روسیه ۲۶ خطا مرتکب شد، در حالی که برزیل فقط ۱۷ خطا مرتکب شد؛ ولی بازی با نتیجه ۳-۰ به سود روسیه پایان پذیرفت. از این ۲۶ خطای روسیه، ۱۸ خطا در سرویس بود در حالیکه برزیل فقط ۵ خطا در سرویس داشت. از سوی دیگر اثربخشی تیم روسیه در حمله ۳۹/۴٪ بود ولی اثربخشی حمله تیم برزیل فقط ۱۸/۴٪ بود؛ در حالیکه دریافت اول دو تیم بسیار به هم نزدیک بود؛ روسیه ۵۵٪ دریافت خوب و برزیل ۵۳٪ دریافت خوب. در دفاع روی تور؛ روسیه در طول ۳ ست بازی، ۷ دفاع روی تور انجام داده بود، در حالی که برزیل فقط ۲ دفاع روی تور انجام داده بود.



بنابراین، اثربخشی بالا در حمله و سرویس و تعداد دفاع روی تور منجر به امتیاز، فاکتورهای مهم در پیروزی تیم هستند.

ارزیابی نقاط قوت و ضعف تیم خودی و تیم حریف

ارزیابی باید در ۴ زمینه انجام شود:

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

✓ ارزیابی جسمانی

در این ارزیابی باید قد، ارتفاع آبشار، ارتفاع دفاع روی تور، استقامت بی هوازی و ... تک تک بازیکنان تیم خودی و تیم حریف مورد ارزیابی قرار گیرد.

✓ ارزیابی ذهنی، روحی و روانی

در این ارزیابی باید اعتماد به نفس، تمرکز، پایداری در تمرکز، سطح بهینه انگیزتگی، شجاعت، واکنش به تماشاچیان، واکنش به حرکات یا صحبت هم تیمی یا مربی و یا بازیکن حریف، رفتار با داور و ... همه بازیکنان تیم خودی و تیم حریف ارزیابی شود؛ به ویژه در لحظات مهم و حساس بازی مانند: شروع بازی، امتیازات حساس پایانی، پس از مرتکب شدن خطا و

✓ ارزیابی تکنیکی

- سرویس : نوع سرویس، مسیر سرویس، تنوع سرویس، نحوه سرویس در لحظات حساس بازی.
- دفاع روی تور: چگونگی حالت آماده، نفوذ دست ها به زمین حریف، محکم بودن دست ها، نحوه ی گام برداشتن برای انجام دفاع روی تور، مقایسه سرعت جابه جایی در مسیرهای مختلف (به ویژه برای مدافعان میانی).
- توپگیری: محل و نحوه جاگیری، توانایی در پوشش جاخالی.
- دریافت سرویس: نحوه جاگیری و حالت آماده، عملکرد در دریافت سرویس موجی و سرویس پرشی، توانایی و تمایل در دریافت با پنجه، توانایی در دریافت سرویس از پهلو (سمت چپ و سمت راست جداگانه بررسی شود)، دریافت سرویس های کوتاه.



- حمله: ارتفاع حمله، مسیر حمله، عملکرد در پاس های مناسب، عملکرد روی پاس های خیلی بلند، عملکرد در برابر ۱ دفاع روی تور، ۲ دفاع روی و ۳ دفاع روی تور، عملکرد در حملات برگشتی، عملکرد در لحظات حساس بازی (امتیازات پایانی، پس از مرتکب شدن خطا، پس از دریافت چند پاس پیاپی و ...).

✓ ارزیابی تاکتیکی حریف

• حمله

- چیدمان آغازین تیم
- اثر بخش ترین مهاجمان
- سهم هر یک از مهاجمان از کل پاس های ارسالی
- تاکتیک های حمله در هر ۶ چرخش با توجه به محل و کیفیت دریافت اول
- تاکتیک های حملات برگشتی، زمانی که پاسور بازیکن خط جلو است و زمانی که پاسور بازیکن خط عقب است، با توجه به کیفیت توپگیری
- تاکتیک حمله در امتیازات پایانی و لحظات حساس بازی (مثلاً زمانی که بهترین سرویس زن تیم حریف در خط سرویس قرار دارد، یا پس از از دست دادن چند امتیاز پیاپی در حمله).
- تاکتیک های مورد استفاده در امتیازات آغازین بازی
- تمایل پاسور در ارسال پاس سرعتی با توجه به محل و کیفیت دریافت اول
- تمایل پاسور در ارسال پاس های تکراری
- تمایل پاسور در ارسال پاس به منطقه ی دورتر
- تمایل پاسور در انداختن جاخالی
- نحوه و زمان استفاده از تاکتیک دو تعویض

• دفاع

- شناسایی بهترین مدافع روی تور و ضعیف ترین مدافع روی تور
- شناسایی تاکتیک دفاع (دفاع عکس العملی یا دفاع با تعهد) در برابر دریافت اول عالی و یا دریافت اول خوب حریف
- میزان و نحوه کمک کردن مدافعان کناری به مدافع میانی
- عملکرد مدافع آزاد در توپگیری
- نحوه جاگیری توپگیرها زمانی که ۳ مدافع روی تور حضور دارند.
- وجود بازیکن جایگزینی که در دفاع روی تور ماهر باشد.
- زمان و نحوه ی استفاده از تاکتیک دو تعویض.



اولویت بندی و انتخاب استراتژی

مربی علاوه بر اینکه باید طوری برنامه ریزی کند تا همه ی بازیکنان از نظر جسمی و ذهنی در اوج آمادگی باشند، و تلاش مستمری در بهبود نقاط ضعف و از بین بردن آنها داشته باشد؛ باید استراتژی و تاکتیک مناسب برای بازی را نیز انتخاب کند. مربی باید حریفان خود را در هر تورنمنت از قبل شناسایی کند و تاکتیک مناسب برای رقابت با آنها را انتخاب کرده و در دوره ی آماده سازی آنها را تمرین کند. در مسابقات لیگ، هر تیم در طول هفته، خود را برای بازی بعدی آماده می کند.

همانطور که اشاره شد بیش از نیمی از امتیازات یک تیم در والیبال پیشرفته از حمله به دست می آید که این موضوع باید در تمرینات منعکس شود. یعنی تمرینات دریافت سرویس، تمرینات اختصاصی پاسور، تمرین کل اعضای تیم در ارسال پاس مناسب از نقاط مختلف زمین، آموزش تاکتیک های انفرادی حمله به مهاجمان (استفاده از ضربات با سرعت ها و جهت های متفاوت، جاخالی، استفاده از دست دفاع و ...)، تمرینات هماهنگی پاسور و مهاجمان (به ویژه مهاجمان سرعتی) در انواع مختلف دریافت های اول، ایجاد ارتباط مناسب در حملات برگشتی و ... باید با فشار و جدیت زیاد، و مشابه شرایط بازی انجام شوند.

نکته بعدی در این مورد آن است که نفرات تیم باید به گونه ای انتخاب شوند که اثربخشی حملات تیم بیش از ۴۲٪ باشد. در والیبال پیشرفته به طور میانگین اثربخشی بازیکن قطر پاسور حداقل ۳۲٪، بازیکن دریافت کننده- مهاجم حداقل ۳۵٪ و مهاجم سرعتی زن حداقل ۴۸٪ می باشد. این آمار پس از بررسی مسابقات المپیک ۲۰۱۲ لندن و فینال لیگ جهانی ۲۰۱۲ به دست آمدند. با توجه به اینکه در والیبال پیشرفته تقریباً ۳۰٪ دریافت ها عالی و ۲۵٪ تا ۳۰٪ دریافت ها خوب هستند، وظیفه ی پاسور تیم است که با اتخاذ تاکتیک مناسب و ارسال پاس برای مهاجمی که در بهترین موقعیت قرار دارد به مهاجمان کمک کند تا اثر بخشی کلی حملات تیم را در حمله از دریافت سرویس (A1) به حدود ۵۰٪ برسانند.

بنابراین اولویت اول در انتخاب نفرات اصلی تیم و چیدمان تیمی باید افزایش اثربخشی حمله باشد. در هر مسابقه وظیفه مربی است که ارنج تیم را طوری طراحی کند که بهترین مهاجم تیم مقابل بهترین مدافع حریف قرار نگیرد. و وظیفه ی پاسور تیم و مهاجمان تیم می باشد که از محلی که بهترین مدافع یا مدافعان حریف قرار دارند، کمترین حمله ی ممکن صورت گیرد. علاوه بر این مربی باید توجه ویژه به کیفیت دریافت اول دریافت کننده- مهاجمان داشته باشد، زیرا بعضی از دریافت کننده- مهاجمان در دریافت سرویس بهتر از حمله هستند و بعضی برعکس. بنابراین در هر بازی با توجه به شرایط بازی، نوع سرویس تیم حریف، عملکرد دیگر مهاجمان و نیاز تیم، باید ارنج اصلی را طوری انتخاب کند که اثربخشی حمله ی کل تیم بالاتر از ۴۲٪ باشد.



اما اولویت بعدی باید تقویت دفاع روی تور تیم باشد، به گونه ای که اثربخشی حمله تیم حریف را کاهش دهد. نفرات تیم باید به گونه ای انتخاب شوند که تعداد دفاع روی تورهای نرم (دفاعی که باعث کاهش سرعت توپ مهاجم می شود soft block) افزایش یابد تا بتوان با توپگیری مناسب حملات برگشتی را با سرعت و تنوع بیشتری سازماندهی نمود و علاوه براین به طور میانگین در هر ست ۳ دفاع روی تور منجر به امتیاز انجام شود. در تعیین ارنج تیم، مربی باید بهترین مدافع خود را مقابل بهترین مهاجم حریف قرار دهد. با استفاده از تاکتیک دو تعویض، یا جایگزینی یک بازیکن ویژه که در دفاع روی تور ماهر است، می توان دفاع روی تور تیم را تقویت نمود.

اولویت بعدی در انتخاب نفرات، اثربخش بودن، داشتن ثبات و تنوع در زدن سرویس می باشد. نکته مهم در زدن سرویس این است که بهترین دریافت کننده حریف، کمترین دریافت سرویس را انجام دهد، و با کاهش تعداد دریافت های عالی و خوب در تیم حریف، دفاع روی تور و توپگیری و حمله برگشتی تیم خود را تقویت کرده و اثربخشی حمله حریف را کاهش دهیم که گامی مهم در برتری در هر رالی و در کل بازی می باشد.

آنچه تا کنون گفته شد به معنای کم/اهمیت نشان دادن مهارت هایی مانند توپگیری، پوشش مهاجم، دریافت سرویس و یا ارسال پاس نیست؛ بلکه هدف ما شناخت بهتر از نحوه ی امتیازگیری در والیبال و تأکید روی مهارت های امتیاز آور می باشد.

بررسی حالت های مختلف

حالت OS: در این حالت نقطه قوت ما (S) مقابل نقطه ضعف حریف (فرصت O) قرار می گیرد، حالتی که در حمله و سرویس باید ایجاد کنیم. یعنی بهترین مهاجم را مقابل ضعیف ترین مدافع حریف قرار دهیم؛ و بهترین سرویس ها را به سمت ضعیف ترین دریافت کننده حریف بزنیم. از به وجود آمدن این حالت در دفاع روی تور باید اجتناب کنیم؛ یعنی هرگز نباید بهترین مدافع را مقابل ضعیف ترین مهاجم حریف یا در محلی که کمترین حمله حریف انجام می شود قرار دهیم.

حالت TS: در این حالت نقطه قوت ما (S) مقابل نقطه قوت حریف (تهدید T) قرار می گیرد، حالتی که باید در دفاع روی تور و دریافت سرویس ایجاد کنیم. یعنی بهترین مدافع روی تور را مقابل بهترین مهاجم حریف یا در محلی که بیشترین حمله از آنجا انجام می شود قرار دهیم؛ و بهترین دریافت کننده را در مسیر سرویس بهترین سرویس زن حریف قرار دهیم. و از به وجود آمدن این حالت در حمله و سرویس خودداری کنیم. یعنی بهترین مهاجم خود را مقابل بهترین مدافع حریف قرار ندهیم و از محلی که بهترین مدافع حریف قرار دارد، کمترین حمله را انجام دهیم. و همین طور بهترین سرویس های خود را به سمت بهترین دریافت کننده حریف نزنیم.



حالت TW: در این حالت نقطه ضعف ما (W) مقابل نقطه قوت حریف (T, تهدید) قرار می گیرد، حالتی که باید در حمله ایجاد کنیم، یعنی ضعیف ترین مهاجم را مقابل بهترین مدافع حریف قرار دهیم (چون به این مهاجم کمتر پاس داده می شود پس بهترین مدافع حریف کمتر در دفاع حضور می یابد). و از به وجود آمدن آن در دفاع روی تور و دریافت سرویس پرهیز کنیم. یعنی اجازه ندهیم بهترین مهاجم حریف، مقابل ضعیف ترین مدافع ما قرار گیرد و نگذاریم ضعیف ترین دریافت کننده ما در مسیر سرویس بهترین سرویس زن حریف قرار گیرد.

حالت OW: در این حالت نقطه ضعف ما (W) مقابل نقطه ضعف حریف (O, فرصت) قرار می گیرد. حالتی که باید تلاش کنیم تا در دفاع روی تور و دریافت سرویس به وجود آوریم. یعنی ضعیف ترین مدافع روی تور را مقابل ضعیف ترین مهاجم حریف یا محلی که کمترین حمله از آنجا انجام می شود قرار دهیم و ضعیف ترین دریافت کننده را در مسیر سرویس ضعیف ترین سرویس زن حریف قرار دهیم.



عنوان کارگاه :

مدیریت و رهبری استعدادها در والیبال

استعدادیابی اثربخش یک فرآیند چند شاخه‌ای و چند بعدی است که حتماً باید با یک برنامه کامل برای پرورش و به اوج رسانی استعدادها همراه باشد، وگرنه عملاً چیزی جز اتلاف وقت، انرژی و سرمایه نمی باشد. شناسایی استعدادها برای ورزش‌های مختلف در سنین پایین حالت یک بعدی و تک رشته‌ای ندارد. استعدادیابی موفق نیاز دارد که با یک برنامه تمرینی شکل یافته و منظم برای توسعه و ارتقاء توانایی‌های بازیکنان و پرورش استعدادها، آن‌ها همراه باشد تا به بازیکنان کمک کند که به تمام پتانسیل خود دست یابند. برنامه تمرینی باید ورزشکاران را مرحله به مرحله و به صورت پیشرونده رشد دهد و متناسب با سطح توسعه بیولوژیکی، ادراکی و شخصیتی و شناختی آنها سازماندهی شود.

موفقیت نهایی علاوه بر توانایی (قابلیت‌های ژنتیکی و مهارت‌های اکتسابی) و توانایی‌های ذهنی و روانی (نگرش رشد یافته)؛ وابستگی زیادی دارد به فاکتورهای بی‌شمار محیطی و موقعیتی که در اختیار بازیکن قرار داده می‌شود. این فاکتورها شامل شرایط خانوادگی و میزان حمایت والدین، عوامل فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی، در اختیار داشتن مربی خوب و فرصت کافی برای تمرین در طول سال‌های اولیه توسعه توانایی‌ها، حضور در مسابقات معتبر و رقابت با حریفان سطح بالا و حرفه‌ای، بهره‌مندی از هم‌تیمی‌های سطح بالا، دور بودن از مصدومیت، شرایط تغذیه‌ای و... می‌شود.

فرمول موفقیت





نگرش رشد یافته یا نگرش رشد که کمک زیادی می کند،
تا بازیکنان بتوانند به اهداف خود برسند.

سخت کوش تر تمرین کن؛ با اراده ی قوی.
باهوش تر بازی کن.
جرأت ریسک کردن داشته باش و از خطاهایت درس بگیر.
از پیشرفت دیگران خوشحال شو و انگیزه بگیر.
وقتی شکست خوردی، بهانه نیاور، دوباره تلاش کن؛ سخت کوش تر و باهوش تر.
همیشه لبخند بزن و به خودت افتخار کن.



من می توانم باهوش تر بشوم.
سخت کوشی مرا قوی تر می کند.
یادگیری و پیشرفت هدف من است.
من وقت بیشتری برای رسیدن به هدفم صرف می کنم و بیشتر تلاش می کنم.



شناسایی و انتخاب یک بازیکن مستعد والیبال فرآیندی کوتاه مدت، ساده و روشن نیست. کشف و شناسایی یک ورزشکار مستعد در ورزش های تیمی و چندبعدی که دارای سیستمی پویا و طبیعتی پیچیده هستند، بسیار مشکل تر از ورزش های انفرادی و تک بعدی مانند وزنه برداری، دو و میدانی، دوچرخه سواری یا قایقرانی می باشد. موفقیت بلند مدت یک بازیکن در ورزش های تیمی، مانند والیبال، وابستگی زیادی به شخصیت، فاکتورهای روحی و روانی، رفتار و شرایط اجتماعی و توانایی همکاری و کار تیمی او دارد، بنابراین پیش بینی پتانسیل نهایی عملکرد یک بازیکن در ورزش های تیمی، در سنین پایین و با درجه بالایی از احتمال درستی و دقت اگر غیر ممکن نباشد، بسیار دشوار است.

یک بازیکن مستعد و شایسته والیبال باید علاوه بر شرایط عمومی مانند داشتن سلامت ذهنی و جسمی کامل برای انجام تمرینات ورزشی سنگین، نداشتن ناهنجاری جسمانی و آسیب دیدگی مزمن و ضعف بینایی؛ از قد و اندام مناسب (مانند دست ها و پاهای کشیده و ...)، آمادگی حرکتی و هماهنگی خیلی خوب، چابکی و چالاکی بالا، پرش و توان انفجاری بالا، سرعت یادگیری و آموزش پذیری خوب، کنترل توپ، تمرکز، نگرش رشد یافته و قدرت ذهنی، توانایی کار تیمی، همکاری و ارتباط مثبت، بازیخوانی و پیش بینی و تصمیم گیری؛ مهارت بازی در چارچوب برنامه و تاکتیک تیم و در عین حال استفاده از خلاقیت فردی، برخوردار باشد.

به طور کلی می توان ویژگی های یک بازیکن مستعد و شایسته والیبال را در سه مورد دسته بندی کرد؛ که ایده آل این است که بازیکنان در همه ی موارد عالی باشند ولی اگر بازیکنی در یک مورد دارای شرایط مناسبی نیست باید در دو مورد دیگر شرایطی بسیار عالی برای خود به وجود آورد. هر چند با توجه به پست های تخصصی مختلف اهمیت هر کدام از موارد متفاوت است؛ مثلاً در مورد لیبرو شرایط قدی از اهمیت بسیار کمی برخوردار است.

۱- سرعت (سرعت جابه جایی، سرعت دست در آبشار و سرویس و ...)، چابکی، تنوع و خلاقیت بالا
۲- توانایی بازی در ارتفاع بالا در دفاع روی تور و آبشار (که نیازمند قد و اندام مناسب و توان انفجاری بالا می باشد).

۳- عالی بودن در مهارت ها (مهارت های تکنیکی از قبیل کنترل توپ، توپگیری، دریافت سرویس، حمله، سرویس و دفاع روی تور؛ و ارسال پاس برای پاسور و لیبرو؛ مهارت های ذهنی از قبیل عشق و علاقه به والیبال، اراده و انگیزه برای رسیدن به اوج عملکرد، کار تیمی، نگرش رشد یافته و قدرت ذهنی؛ بازیخوانی و تصمیم گیری)

در بین موارد ذکر شده مواردی قابل آموزش و بهبود هستند ولی مواردی را نمی توان آموزش داد و یا بهبود بخشید؛ مانند قد و اندام مناسب. مواردی نیز خیلی کم قابل بهبود هستند و وابستگی زیادی به عوامل ژنتیک و سابقه ی تمرینی و آمادگی حرکتی کسب شده توسط بازیکن در دوران کودکی و قبل از



سن بلوغ دارند، مانند سرعت و هماهنگی. در آزمون های اولیه استعدادیابی پس از بلوغ باید بیشتر روی این موارد تمرکز نمود. از سوی دیگر رشد شخصیتی و تکامل ذهنی و روانی و نگرشی بازیکنان تا سال ها پس از بلوغ ادامه دارد، و همینطور مهارت تصمیم گیری و خلاقیت بازیکنان با توسعه قابلیت شناختی و اعتماد به نفس و تجربه ی آنها توسعه می یابد. بنابراین در طول فرآیند تکامل و به اوج رسیدن بازیکنان باید دیگر موارد ذهنی و روانی و تکنیکی را با توجه به پست تخصصی؛ در یافتن بازیکنان مستعد و شایسته مد نظر قرار داد. تمام این موارد ما را به این نتیجه می رساند که استعدادیابی در والیبال فرآیندی پیچیده و مستمر می باشد و ارتباط تنگاتنگی با پرورش استعدادها و فرآیند رشد و تکامل بازیکنان دارد. موضوع بسیار مهم دیگر این است که تا قبل از بلوغ نباید هیچ تصمیم تعیین کننده ای درباره ی حذف هیچ بازیکنی گرفت، بلکه باید به جستجوی استعدادهایی که در والیبال مشغول نیستند پرداخت و آنها را به سیستم پرورش استعدادها اضافه نمود و با صبر و حوصله فرآیند پرورش بازیکنان را دنبال نمود و تا می توان تعداد افراد مشغول در والیبال را گسترش داد، و بازیکنانی تربیت نمود که با شور و نشاط والیبال بازی می کنند، با سخت کوشی تمرین می کنند و از بازی والیبال لذت می برند و جسارت و ریسک پذیری بالایی دارند؛ بازیکنانی همه کاره که همه تکنیک های پایه والیبال را به خوبی اجرا می کنند؛ والیبال نیازمند بازیکنان تخصصی و همه کاره می باشد.

پس از بلوغ برنامه های استعدادیابی در والیبال به طور اثربخشی قابل اجرا هستند؛ آزمون های استعدادیابی باید به دنبال بازیکنانی باشند که با توجه به پست تخصصی خود دارای قد و اندام مناسب باشند؛ از سرعت و آمادگی حرکتی مناسبی بهره ببرند، و از همه مهم تر عشق و علاقه زیادی به حضور در تمرینات سازمان یافته داشته باشند. پس از این آزمون های اولیه که البته نباید خیلی سخت گیرانه باشند، در طول فرآیند پرورش و به اوج رسانی بازیکنان می توان بسیاری از ویژگی های ذهنی (سخت کوشی، روحیه تیمی، ارتباط مثبت، آموزش پذیری و ...)، تکنیکی (مهارت های پایه و تخصصی، بازیخوانی و تصمیم گیری و ...) و تاکتیکی (بازی طبق برنامه تیم، حفظ خلاقیت و ...) را در بازیکنان پرورش داد و خصوصیات هر یک از آنها را شناسایی نمود و مبنای انتخاب قرار داد. در فرآیند استعدادیابی و پرورش استعدادها باید بسیار بی طرفانه، صبور و باحوصله پیش رفت؛ در حذف بازیکنان از برنامه های پرورش استعدادها نباید عجله کرد چراکه برخی از بازیکنان دیر شکوفا می شوند.

در مدیریت استعدادها در والیبال تا قبل از سن بلوغ، باید تأکید روی گسترش تعداد نونهالان و نوجوانان مشغول در والیبال، جستجو برای یافتن نونهالانی با شرایط اندامی و آمادگی حرکتی مناسب و پرورش آنها باشد (پرورش شور و شوق به ورزش و والیبال، سخت کوشی، جسارت و نترسیدن از اشتباه کردن، سرعت، چابکی، تعادل، هماهنگی و مهارت های تکنیکی). هرچقدر روی پرورش هماهنگی و چابکی بازیکنان در این مرحله تمرکز شود و به طور ساختار یافته مهارت های آنها بیشتر پرورش یابد، آنها دارای



پتانسیل بیشتری برای تبدیل شدن به یک بازیکن سطح بالا خواهند شد: استعدادسازی و جستجوی استعدادها.

پس از بلوغ؛ هر بازیکن باید با توجه به علاقه، شرایط جسمانی، تکنیکی و ذهنی ای که دارد، در یک پست تخصصی به تمرین و فعالیت خود با تمرکز، حجم و شدت بیشتری ادامه دهد و در آن به تکامل برسد: استعدادیابی مستمر و پرورش و تکامل استعدادها.

آخرین مرحله در پرورش بازیکنان نیز به اوج رسانی آنهاست که شامل فرآیند مستمر نخبه سازی- نخبه یابی- و پرورش بازیکنان نخبه و حتی تربیت بازیکنان نابغه می باشد؛ فرآیند نخبه سازی باید با بهره گیری از مربیان آگاه و خردمند و روش های تمرینی حساب شده از اوایل دوران جوانی آغاز شود. در طول این مرحله یکی از وظایف مهم مربیان این است که سبک درست زندگی ورزشی حرفه ای را به نوجوانان و جوانان بیاموزند و مسیر تعالی را به آنها نشان دهند و به آنها کمک کنند تا نظم و سازماندهی خوبی در زندگی خود به وجود آورند و به مرحله خود مربی گری و خود سازمان دهنده بودن برسند و مفهوم ورزشکار ۲۴ ساعته برای آنها کاملاً روشن و واضح باشد. در فصل سوم با عنوان شش مرحله برای پرورش بازیکنان در سطح جهانی به تفصیل به تمام آنچه که لازم است تا در این مراحل انجام شود، خواهیم پرداخت.

اما شاید موضوعی که تا حدودی ناشناخته باشد و نیاز به تحقیق و مطالعه ی بیشتر دارد فرآیند به وجود آمدن بازیکنان نابغه باشد؛ بازیکنانی که فراتر از سطح بازیکنان نخبه عمل می کنند و استانداردهای عملکردی و رکوردها را ارتقا می بخشند. آنها مهارت های نوینی را ابداع می کنند و در رشته ورزشی و پست تخصصی خود پیشرو و رهبر هستند. بازیکنان نابغه عاشقانه و سخت تمرین می کنند، از خلاقیت و اعتماد به نفس بالایی برخوردارند، آنقدر در شرایط واقعی مسابقه قرار می گیرند و تلاش می کنند تا به اوج نبوغ و عملکرد فوق العاده دست می یابند، نبوغی که متأثر از شرایط اجتماعی و فرهنگی و سبک زندگی آنها می باشد. نبوغ حاصل تلاش فراوان، عشق و جنون والیبال، قرار گرفتن در شرایط واقعی مسابقه و داشتن استعداد می باشد.



با اندازه گیری قد فعلی نونهال یا نوجوان و استفاده از نمودار رشد و یا جدول درصد رشد در سنین مختلف (سن شناسنامه ای) و با بررسی شرایط قدی خانواده ای او می توان قد نهایی او را به طور تقریبی حدس زد. ولی پیش بینی دقیق قد نهایی بازیکن نونهال از روی اندازه گیری قد فعلی او کار پیچیده ای است، زیرا همیشه سن شناسنامه ای و سن بیولوژیکی برابر نیستند. سطح بلوغ جسمانی، عوامل ژنتیکی و نژادی، و عواملی همچون نوع تغذیه، عوامل روانی و استرس، جغرافیای محل زندگی و عوامل محیطی و ... فاکتورهایی هستند که بر نمودار رشد فرد تأثیر می گذارد. بنابراین انتخاب نونهالانی که در آینده دارای قد و اندام مناسب باشند کار دشواری است و پیش بینی های انجام شده نیز به طور قطعی و کامل قابل اعتماد نیستند.

همانطور که اشاره شد بنیادی ترین و حیاتی ترین ویژگی یک بازیکن والیبال مستعد، داشتن قد بلند و اندام مناسب و برخورداری از ظرفیت های مناسب جسمانی می باشد، اما فقط ۲٪ افراد جامعه دارای شرایط قدی مناسب برای والیبال هستند. نکته مهم دیگر در این باره این است که تا قبل از سن ۱۶ سالگی برای پسران و ۱۵ سالگی برای دختران، نمی توان با احتمال درستی بالایی درباره ویژگی های آنترپومتریک نهایی نوجوانان پیش بینی کرد.

جدول زیر درصد افراد با شرایط مختلف قدی را در جامعه نشان می دهد (این درصدها به طور میانگین هستند و در جوامع مختلف و نژادهای گوناگون ممکن است دچار کمی تغییر شوند).



جدول شماره ۲-۱ شرایط قدی جامعه

شرایط قدی	در صد از کل جامعه
بسیار کوتاه قد	۲٪
کوتاه قد	۱۳٪
قد متوسط	۷۰٪
بلند قد	۱۳٪
بسیار بلند قد	۲٪

با توجه به منابع محدود افراد بلند قامت در جامعه، لزوم مدیریت استعدادها در والیبال به منظور موفقیت در سطوح بالای بین المللی بیشتر اهمیت می یابد.

جدول شماره ۲-۲ درصد تقریبی رشد در سنین مختلف

سن	درصد رشد در پسران (به طور تقریبی)	درصد رشد در دختران (به طور تقریبی)
۸	۷۲/۲	۷۷/۸
۹	۷۵/۴	۸۱/۱
۱۰	۷۸/۲	۸۴/۵
۱۱	۸۰/۹	۸۸/۴
۱۲	۸۳/۹	۹۲/۵
۱۳	۸۷/۵	۹۵/۵
۱۴	۹۱/۵	۹۷/۶
۱۵	۹۵/۲	۹۸/۸
۱۶	۹۸/۱	۹۹/۸
۱۷	۹۹/۴	۹۹/۹
۱۸	۱۰۰	۱۰۰

منبع: کتاب خلاصه راهنمای مربیان؛ FIVB؛ 1997

همانطور که در جدول شماره ۲-۲ مشاهده می کنید فرآیند رشد برای دختران تقریباً در سن ۱۷ سالگی و برای پسران در سن ۱۸ سالگی پایان می یابد.

با استفاده از فرمول زیر می توان محاسبه قد نهایی نونهال و نوجوان را به طور تقریبی انجام داد:

$$(\text{درصد رشد}) = (\text{قد فعلی} \times 100) = \text{قد نهایی}$$

مثلاً قد تقریبی نهایی یک نوجوان دختر ۱۳ ساله با قد 180 cm و شرایط بلوغ عادی اینگونه محاسبه

می شود:



$$۱۸۸/۵ = (۹۵/۵) \div (100 \times ۱۸۰) = \text{قد نهایی}$$

این محاسبات و اعداد صرفاً حدسی تقریبی از شرایط قدی نونهالان خواهد بود، نه برای حذف بازیکنی از برنامه های پرورش استعدادها، بلکه ابزاری هستند برای کمک به مربیان و معلمان تا به **جستجوی استعدادها** در بین نونهالانی که در ورزش والیبال مشغول به فعالیت نیستند بپردازند و آنها را به سیستم تمرینی برای پرورش استعدادها **اضافه** کنند. فراموش نکنیم که تا قبل از پایان بلوغ نباید تصمیم حذفی درباره ی بازیکنان بگیریم، بلکه باید با **گسترش تور استعدادیابی** به دنبال یافتن بازیکنان با پتانسیل بالا باشیم.

مراحل مختلف استعدادیابی در والیبال :

- ۱- **مرحله استعدادسازی و شکل گیری :** دوره ی کودکی و نونهالی و اوایل نوجوانی (دختران: کمتر از ۱۵ سال، پسران: کمتر از ۱۶ سال)
- ۲- **مرحله استعدادیابی، تخصصی شدن و تکامل:** دوره ی نوجوانی و جوانی (دختران: ۱۵ تا ۲۰ سال، پسران: ۱۶ تا ۲۱ سال)
- ۳- **مرحله اوج عملکرد و قهرمانی (نخبه یابی و پرورش نخبه ها و حتی نابغه ها):** دوره ی امید و بزرگسالان (دختران: بیشتر از ۲۰ سال ، پسران : بیشتر از ۲۱ سال)

۱- **مرحله استعدادسازی و شکل گیری: دوره کودکی و نونهالی و اوایل نوجوانی**

(دختران: کمتر از ۱۵ سال، پسران: کمتر از ۱۶ سال)

این مرحله، شاید مهم ترین مرحله برای استعدادیابی در والیبال نباشد اما مهم ترین مرحله در ساختن استعدادهای آینده و همینطور آموزش هماهنگی و مهارت ها قلمداد می گردد؛ به معنی بهتر مهم ترین مرحله در استعدادسازی می باشد.

مرحله ی استعدادسازی شامل چهار مرحله ی **شروع فعال (تا ۶ سالگی)**، **پایه ها (از ۶ تا ۹- ۸ سالگی)**، **یادگیری (از ۹- ۸ سالگی تا شروع بلوغ)** و **شکل گیری (دوره ی بلوغ)** می باشد.

در طول دوران شروع فعال و پایه ها که بیشتر مرتبط با والدین، پرستاران کودکان، مربیان مهدهای کودک و دبستان ها و مربیان این رده های سنی می باشد؛ بسیار مهم است که کودکان زندگی فعال و پرتحرک را تجربه کنند و علاقه به ورزش و تحرک در آنها نهادینه شود، آنها همینطور باید مهارت های حرکتی انسانی و ورزشی پایه مانند راه رفتن، دویدن (در جهات مختلف)، پریدن، گرفتن و پرتاب کردن



توپ، ضربه زدن به توپ را بیاموزند و با وسایل بازی مختلف مانند دوچرخه، اسکوتر و ... بازی کنند. پرورش چابکی، تعادل، هماهنگی و سرعت و انعطاف پذیری نونهالان در این دوره اهمیت زیادی دارد.

مرحله یادگیری اهمیت فراوانی در توسعه ی مهارتی و تکنیکی بازیکنان دارد. در این بازه ی سنی نونهالان بسیار آموزش پذیر هستند و سازگاری پرشتابی به تمرینات مهارتی و تکنیکی دارند که باید از آن نهایت بهره را برد. در هر سه مرحله ذکر شده باید عشق و شوق به ورزش و والیبال در کودکان و نونهالان نهادینه شود، و ظرفیت های جسمانی و هماهنگی در آنها پرورش یابد، چراکه عاملی مهم در پرورش و به اوج رسیدن بازیکنان می باشد.

مرحله ی شکل گیری نیز مرحله ای مهم در توسعه ی ظرفیت های جسمانی و تشکیل و تقویت موتور جسمانی در نوجوانان و تثبیت هماهنگی و شکل دادن بیشتر به مهارت های تکنیکی می باشد. نکته مهم در این دوران توجه به سن بیولوژیک و سطح بلوغ بازیکنان برای طراحی و اولویت بندی تمرینات می باشد. با توجه به اینکه تعیین و پیش بینی قد نهایی نونهالان در سنین قبل از ۱۶ سالگی برای پسران و قبل از ۱۵ سالگی برای دختران بسیار دشوار است، استعدادیابی به طور عمومی در این مرحله (مرحله ی استعدادسازی) بسیار دشوار است. در مواردی که پدر و مادر نونهال هردو بلند قد هستند و یا هر دو کوتاه قد هستند شاید بتوان گفت که احتمال بلند قد شدن یا کوتاه قد شدن نونهال بیشتر است، هر چند در این میان عوامل مختلفی هم چون جهش های ژنتیکی، تغذیه، استرس و ... می تواند حتی این احتمال را هم تحت تأثیر قرار دهد. بسیاری از نونهالان و نوجوانان که شاید به نظر شرایط قوی مناسبی ندارند به دلیل انگیزه، هوش، شخصیت و قابلیت های فیزیولوژیک بالا در آینده ممکن است تبدیل به یک پاسور و یا لیبروی بسیار خوب و برجسته در سطح بین المللی شوند.

به نظر می رسد موضوع **جستجوی استعدادها** در این مرحله از اهمیت بالایی برخوردار باشد؛ به این ترتیب که مربیان و معلمان، نونهالانی را که دارای شرایط قوی و آمادگی حرکتی مناسب هستند به سوی والیبال سوق دهند و آنها را در سیستم پرورش استعدادها نگه دارند. هر چند با توسعه ی رسانه ها و افزایش سطح آگاهی خانواده ها، والدین به خوبی از پتانسیل فرزند خود مطلع هستند، ولی پیگیری های مربیان و معلمان برای یافتن نونهالان با شرایط اندامی مناسب و جذب آنها به مراکز پرورش استعدادها ی بازیکنان می تواند تسهیل کننده و شتاب دهنده ی این امر باشد.

موضوع مهم دیگر یا شاید مهم ترین موضوع در این مرحله توجه ویژه به توسعه ی هماهنگی و مهارتی در نونهالان و به ویژه نونهالان بلند قامت می باشد. بسیار از مربیان و والدین در دام تخصصی کردن زود هنگام این نونهالان در پست مدافع میانی و یا مهاجم (یعنی در مسابقات مینی والیبال بیشتر آبشار می زنند و کمتر در دریافت سرویس و ارسال پاس شرکت می کنند) می افتند که لطمه ی جدی به توسعه ی هماهنگی و مهارتی این نونهالان وارد می کند. این کار همینطور باعث می شود که قدرت تشخیص و



بازیخوانی این نونهالان نیز کم شود و اگر پس از بلوغ به دلیل عدم شرایط قدی مناسب یا عدم علاقه و یا هر دلیل دیگری بخواهند که در یک پست تخصصی دیگر ادامه فعالیت دهند، از توانایی جسمانی، تکنیکی و ذهنی لازم برخوردار نخواهند بود.

جدول حداقل قد تقریبی برای نونهالان و نوجوانانی که احتمالاً پس از رشد کامل دارای شرایط قدی مناسب برای والیبال خواهند شد (اگر حداقل قد مناسب برای والیبال سطح بالای بین المللی برای آقایان 195 cm و برای بانوان 180 cm باشد)

جدول شماره ۲-۳ حداقل قد تقریبی مناسب والیبال برای نونهالان و نوجوانان (به جز پست پاسور و لیبرو)

سن	حداقل قد تقریبی برای دختران	حداقل قد تقریبی برای پسران
۸ سال	140 cm	141 cm
۹ سال	146 cm	147 cm
۱۰ سال	152 cm	152 cm
۱۱ سال	159 cm	157 cm
۱۲ سال	166 cm	163 cm
۱۳ سال	172 cm	170 cm
۱۴ سال	176 cm	178 cm
۱۵ سال	178 cm	185 cm
۱۶ سال	179 cm	191 cm
۱۷ سال	180 cm	193 cm
۱۸ سال	180 cm	195 cm

بنابراین یکی از مهم ترین کارها در این مرحله، توسعه و فراگیر کردن والیبال در سطح جامعه می باشد. هر چه تور استعدادیابی در این مرحله گسترده تر شود احتمال صید استعدادهای بیشتر از دریای محدود جامعه ی نونهالان بیشتر است و احتمال گرایش آنها را به والیبال در مقابل ورزش هایی که نیازمند شرایط جسمانی مشابه هستند؛ مانند بسکتبال؛ بیشتر می کند. اما نکته مهم تر این است که استعدادهایی که در مراحل بعدی، شرایط برای شناخت آنها فراهم می شود برای اینکه بتوانند به حداکثر پتانسیل خود دست یابند، باید از اوایل نونهالی وارد سیستم توسعه و رشد مهارت ها شوند. همان طور که در فصل ۵ (دوره های حساس تمرین پذیری) اشاره خواهد شد دوره های پرشتاب تمرین پذیری به ویژه برای یادگیری مهارت ها و سرعت و چابکی در این سنین قرار دارد که باید حد اکثر استفاده را از آنها کرد. دوباره تأکید می کنیم که توسعه و پرورش هماهنگی و آموزش تکنیک ها اولویت تمرینی در این مرحله ی مهم استعدادسازی هستند.



مهم ترین جایگاه برای توسعه والیبال در بین نونهالان مدارس است و مهمترین و کاربردی ترین ابزار معلمان ورزش هستند که باید حداکثر بهره را از هردو برد تا بتوان نونهالان و والدین آنها را به والیبال علاقه مند کرد. برگزاری کلاس های ویژه مربیگری و آموزش والیبال در مدارس برای معلمان ورزش و برگزاری سازمان یافته، باکیفیت و مداوم مسابقات و جشنواره های مینی والیبال کمک بسیاری در این راستا خواهد کرد.

جدول شماره ۲-۴ راهکارهایی برای علاقه مند کردن نونهالان و والدین آنها به والیبال

راهکارهایی برای علاقه مند کردن والدین به والیبال:	راهکارهایی برای علاقه مند کردن والدین به والیبال:
۱- استفاده از معلمان ورزش در توسعه والیبال در مدارس	۱- توجه به مسائل درسی و اخلاقی بازیکنان در مراکز توسعه استعدادها و آکادمی ها
۲- توزیع کتاب و DVD های آموزشی مخصوص کودکان	۲- استفاده از مربیان خوشنام و معروف در مراکز توسعه استعدادها
۳- برگزاری مسابقات رنگ آمیزی تصاویر کارتونی والیبال	۳- توسعه لیگ حرفه ای والیبال و افزایش درآمد بازیکنان
۴- توزیع کلاه، تی شرت و محصولات مشابه با تصاویر و آرم های والیبال در مدارس	۴- تسهیل ورود بازیکنان نخبه به دانشگاه
۵- برگزاری مسابقات مینی والیبال به صورت منظم و با امکانات مناسب	۵- نزدیک بودن مراکز توسعه استعدادها به محل زندگی بازیکنان
۶- پوشش رسانه ای مسابقات مینی والیبال	۶- ایمن بودن شیوه های تمرین و تجهیزات و...
۷- تسهیل شرایط مشاهده مسابقات بین المللی برای نونهالان	۷- پوشش مناسب رسانه ای
۸- احداث زمین های والیبال مناسب در مدارس	
۹- توزیع توپ و امکانات مناسب برای بازی والیبال	

مفهومی مهم در مدیریت استعدادها در مرحله استعدادسازی و شکل گیری

توانایی ها و عملکرد اولیه نونهالان و نوجوانان ارتباط کمی با توانایی ها و عملکرد نهایی آن ها دارد. یکی از دلایل این ارتباط پایین این است که میزان بلوغ نونهالان و نوجوانان تفاوت زیادی با هم دارد. کلمه استعداد مربوط به پتانسیل می شود. ممکن است نونهال یا نوجوانی پتانسیل بالایی داشته باشد ولی در حال حاضر عملکرد خوبی نداشته باشد (به دلیل میزان بلوغ کمتر، سابقه تمرینی کمتر و ...) و برعکس یعنی ممکن است نونهال یا نوجوانی در حال حاضر عملکردی بسیار عالی داشته باشد ولی پتانسیل



تبدیل شدن به یک بازیکن سطح بالای بین المللی را نداشته باشد. تحقیقات نشان داده است که موفقیت اولیه شاخص غیرقابل اعتمادی برای موفقیت در بلند مدت می باشد. آمارها نشان می دهد که کمتر از ۱۰٪ افرادی که در بزرگسالی در رشته خود نخبه بودند، در بین سال های ۱۱ و ۱۲ سالگی عملکردی شاخص داشته اند. بنابراین نمی توان به دقت پیش بینی کرد که کدام نونهال یا نوجوان در آینده به سطح بالا خواهد رسید، و این روند استعدادیابی، پرورش استعدادها، نخبه یابی و پرورش نخبه ها، فرآیندی مستمر می باشد.

آشنایی با انواع سن ها

آشنایی با انواع سن ها در فرآیند سازماندهی تمرینات و مسابقات از اهمیت بالایی در این مرحله برخوردار است. لغات رشد و بلوغ اغلب با هم به کار می روند و گاهی نیز مترادف قلمداد می شوند، اما هر کدام به فعالیت های بیولوژیکی ویژه ای مربوط می شوند. رشد مربوط می شود به تغییرات قابل مشاهده ای مرحله به مرحله در کمیت و تغییرات قابل اندازه گیری در اندازه بدن مثل قد، وزن و درصد چربی. بلوغ اما مربوط می شود به تغییرات کیفی سیستم ساختاری و عملکردی بدن مانند تبدیل غضروف به استخوان. توسعه مربوط می شود به رابطه متقابل بین رشد و بلوغ در گذر زمان. مفهوم توسعه همچنین شامل جنبه های اجتماعی، روحی روانی، فکری و عقلانی و ادراکی نونهال و نوجوان نیز می شود. سن شناسنامه ای مربوط می شود به تعداد سال ها و روزهایی که از روز تولد فرد گذشته است. نونهالانی با سن شناسنامه ای برابر می توانند از نظر سطح بلوغ بیولوژیکی یا سن بیولوژیکی چند سال با هم اختلاف داشته باشند، بعضی از نوجوانان ممکن است زودبالغ و بعضی دیگر دیربالغ باشند. سن استخوان بندی مربوط می شود به بلوغ استخوان های فرد و با میزان پیشرفت در تشکیل استخوان ها در ساختار استخوان بندی فرد تعیین می شود. سن تمرین عمومی مربوط می شود به تعداد سال ها و ماه هایی که ورزشکار صرف تمرین در ورزش های مختلف کرده است. سن تمرینی ویژه مربوط می شود به تعداد سال ها و ماه هایی که فرد در ورزشی خاص مشغول به تمرین بوده است. این دو سن کاربرد زیادی در شیوه طراحی تمرین و تشخیص ظرفیت های تمرینی، بررسی میزان پیشرفت ورزشکار و استعدادیابی دارند.

اما سنی که کمتر مورد توجه قرار می گیرد، سن نسبی نونهالان و نوجوانان می باشد. سن نسبی مربوط به این می شود که نونهال یا نوجوان در کدام ماه سال به دنیا آمده است. از آنجا که مربیان معمولاً ورزشکاران را بر اساس سال تولد دسته بندی می کنند (در بازه های زمانی یک ساله یا دو ساله)، مثلاً ورزشکاری که در ماه فروردین به دنیا آمده ممکن است با ورزشکاری که در ماه اسفند همان سال یا سال بعد به دنیا آمده در یک گروه تمرینی و مسابقه ای قرار بگیرند. در دوره ی نونهالی و نوجوانی، این تفاوت چندین ماهه که ممکن است به ۱۱ ماه (یا ۲۳ ماه) هم برسد؛ تفاوت زیادی در سطح بلوغ و سن تمرینی



نونهالان و نوجوانان ایجاد می کنند که باعث ایجاد برتری برای ورزشکارانی می شود که در ابتدای سال به دنیا آمده اند. این موضوع می تواند باعث شود تا آنها موقعیت بهتری برای دستیابی به موفقیت داشته باشند.

نکته هایی در مورد رشد و بلوغ:

۱- تمام افراد از الگوی قابل پیش بینی در رشد جسمانی پیروی می کنند، اما نرخ این رشد در افراد مختلف متفاوت است. قبل از جهش رشدی، کودکان به طور میانگین ۶cm در سال قد می کشند و تقریباً ۲kg به وزن آنها اضافه می شود.

- اوج سرعت افزایش قد^۱ (PHV) به طور میانگین تقریباً در ۱۲/۵ (بین ۱۱ و ۱۳) سالگی برای دختران و در ۱۴ (بین ۱۳ و ۱۵) سالگی برای پسران رخ می دهد.
- ورزشکارانی با سن شناسنامه ای یکسان، ممکن است تا ۵ سال از نظر بیولوژیکی به ویژه در دوره بلوغ با هم اختلاف سن داشته باشند. بنابراین دو ورزشکار ۱۳ ساله، یکی ممکن است که از نظر بیولوژیکی ۱۱ ساله و دیگری ۱۶ ساله باشد.

پیشنهادهای والدین، باشگاهها و مربیان باید ورزشکاران را بر طبق متغیرهای مربوط به رشد آنها آموزش دهند. الگوی انفرادی رشد هر ورزشکار در گروه بندی آنها در باشگاه و در طراحی برنامه تمرین باید مورد توجه قرار گیرد. برای اطمینان یافتن از اینکه ثبت دقیق فرآیند رشد ورزشکاران موجود می باشد، پیشنهاد می شود ثبت قد در حالت ایستاده و نشسته، و فاصله دو دست در حالت باز و موازی زمین، هر سه ماه یکبار انجام شود و نتایج آن به طور منظم ثبت و ذخیره شود.

۲- عملکرد ورزشکار می تواند تأثیر زیادی از بلوغ بپذیرد، چیزی که خارج از کنترل اوست. بنابراین برخی ورزشکاران نوجوان در عملکرد خود نسبت به دیگران برتری دارند.

- در آغاز، ورزشکارانی که زود بالغ می شوند از لحاظ اندازه های بدن و شرایط جسمانی نسبت به ورزشکارانی که دیر بالغ می شوند برتری دارند و غالباً دارای عملکرد بهتری هم نسبت به آنها هستند. ورزشکاران زود بالغ به دلیل برتری در رشد جسمانی و نه لزوماً برخورداری از استعداد، توانایی یا مهارت بیشتر و بهتر، موفقیت های اولیه بیشتری را تجربه می کنند. برعکس، ورزشکاران دیربالغ شکست و عدم موفقیت را تجربه می کنند، به خاطر اینکه از لحاظ فیزیکی و جسمانی از همسالان (شناسنامه ای) خود عقب تر هستند؛ بنابراین نیاز به حمایت، توجه و تشویق ویژه دارند.
- ورزشکاران دیربالغ اغلب در سنین پایانی نوجوانی، عملکردی مشابه یا فراتر از ورزشکاران زودبالغ خواهند داشت، البته اگر در ورزش بمانند. بعضی از ورزشکاران دیربالغ به خاطر عدم دستیابی به موفقیت اولیه یا عملکرد ضعیف، از ورزش کناره گیری می کنند یا از تیم کنار گذاشته می شوند.

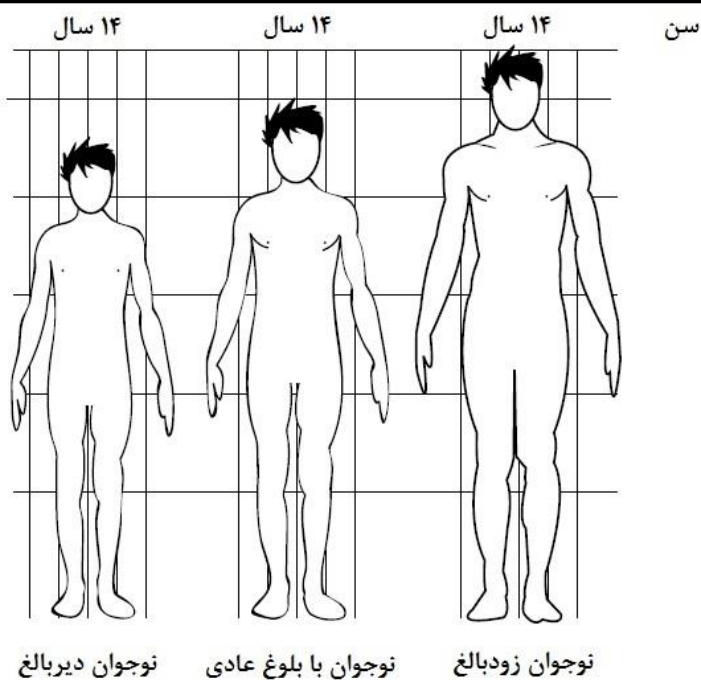
¹ Peak Height Velocity



- درباره ی نوجوانان زودبالغ باید به این نکته توجه ویژه کرد که فقط بدن آنها رشد سریع تری داشته است، ولی از نظر قدرت ادراکی و شناختی مانند همسالان خود هستند و نباید از آنان توقع داشت که دارای قدرت تصمیم گیری و درک تاکتیکی بالایی هم باشند.
- دنبال کردن عملکرد ورزشکارانی که در نونهالی و ابتدای نوجوانی موفق بوده اند و عملکردی برجسته داشته اند، نشان می دهد که فقط ۲۵٪ آنها در سالهای بعد هم دارای عملکردی برجسته بوده اند. این موضوع نشان می دهد که موفقیت اولیه و زود هنگام، تضمین کننده موفقیت های بعدی نیست.
- **پیشنهادهای:** اغلب ورزشکاران دیر بالغ در رقابت با ورزشکاران زودبالغ کار سختی در دستیابی به موفقیت دارند. والدین، باشگاه ها و مربیان باید به ورزشکاران زود بالغ کمک کنند تا در آینده هم موفق بمانند و عملکردی برجسته داشته باشند. یک وسیله برای انجام این کار آن است که ورزشکاران زود بالغ را مجبور کنید تا بدون توجه به سن، با ورزشکارانی با تونایی های مشابه خود رقابت کنند. علاوه بر این، اقداماتی را برای علاقه مند نگه داشتن ورزشکاران دیر بالغ به ورزش انجام دهید، چون که آنها اغلب به دلیل موفقیت های محدود اوایه، احساس عدم شایستگی کرده و از ورزش کناره گیری می کنند؛ با روش های خلاقانه به آنها کمک کنید تا موفقیت هایی را تجربه کنند.
- نوجوانان دیربالغ به دلیل اینکه دوره ی طولانی تری در دوره ی حساس تمرین پذیری مهارت ها هستند (دوره ی حساس تمرین پذیری مهارت ها از سن ۹ – ۸ سالگی تا شروع بلوغ یا انفجار رشدی می باشد) از نقطه نظر تکنیکی و توسعه هماهنگی موقعیت بهتری برای رشد و پرورش خود دارند.
- نوجوانان دیر بالغ به دلیل اینکه بلوغ آنها دیرتر شروع می شود، در نتیجه دارای پایین تنه ی بلندتری خواهند بود و اغلب دستان کشیده تری هم دارند، در نتیجه از نظر اندامی شرایط مناسب تری برای ورزش هایی مانند والیبال خواهند داشت.
- نوجوانان دیر بالغ به دلیل اینکه از نظر جسمانی از نوجوانان هم سن و سال خود ضعیف تر هستند، برای اینکه بتوانند با آنها رقابت کنند و احساس موفقیت نمایند، بیشتر از قدرت تشخیص و تصمیم گیری خود استفاده می کنند، در نتیجه از قدرت بازیخوانی بیشتری برخوردار خواهند بود. به همین دلیل در مراحل جوانی و بزرگسالی از هوش بازی و قدرت بازیخوانی و تصمیم گیری بهتری برخوردار خواهند بود.
- نوجوانان زودبالغ به دلیل برتری فیزیکی نسبت به همسالان خود، ممکن است که کمتر از قدرت تفکر خود در طول تمرین و بازی بهره ببرند، در نتیجه مربی باید تلاش کند تا آنها را در موقعیت هایی قرار دهد تا مجبور شوند از قدرت تشخیص و بازیخوانی خود بیشتر استفاده کنند و بهتر تصمیم گیری نمایند.



نوجوانانی با سن شناسنامه ای برابر ممکن است که از نظر سطح بلوغ و سن بیولوژیکی با هم تفاوت زیادی داشته باشند که تأثیر زیادی روی عملکرد ورزشی آنها می گذارد.



شکل امکان تفاوت در سطح بلوغ نوجوانان هم سن



۳- تفاوت های جنسیتی در رشد جسمانی و در زمان جهش رشدی، در ایجاد تفاوت کلی در قد و شکل بدن زنان و مردان موثر است.

- تفاوت های هورمونی در زنان و مردان باعث تغییراتی در ترکیب بدن در دوره بلوغ می شود. تغییراتی که خارج از کنترل ورزشکار است اما می تواند بر عملکرد او تأثیر بگذارد (تأثیر مثبت یا منفی). تأثیر بلوغ در عملکرد ورزشکاران پسر و دختر از جهت اینکه در هر دو گروه میزان هورمون رشد افزایش می باید مثبت است، اما از سوی دیگر به دلیل افزایش سطح هورمون تستسترون (هورمون عضله ساز) مثبت بودن تأثیر بلوغ در پسران دو چندان خواهد بود. در حالیکه این تأثیر در عملکرد ورزشکاران دختر به دلیل افزایش سطح هورمون های زنانه (که باعث توزیع بیشتر چربی در سینه، باسن و ران می شود) و کاهش سطح هورمون تستسترون و همینطور به وجود آمدن تغییراتی در شکل استخوان لگن (که باعث کاهش سرعت جابه جایی می شود) جنبه ای منفی هم خواهد داشت.
- چونکه پسران دوره طولانی تری در رشد دوران کودکی هستند و در بلوغ جهش رشدی شدیدتری دارند، مردان بالغ، عموماً، درصد بیشتری از قد خود را در پاهایشان دارند.

۱- مرحله استعدادیابی، تخصصی شدن و تکامل: دوره ی نوجوانی و جوانی

(دختران: ۱۵ تا ۲۰ سال، پسران: ۱۶ تا ۲۱ سال)

مهم ترین مرحله استعدادیابی برای والیبال این مرحله می باشد. زیرا رشد دختران در آغاز آن تقریباً کامل شده است و پسران نیز اغلب ۹۸٪ رشد خود را انجام داده اند. این مرحله که خود از دو مرحله نوجوانی و جوانی تشکیل شده، آغاز تخصصی شدن بازیکنان در پست های مختلف می باشد. اما به راستی یک بازیکن مستعد برای تبدیل شدن به یک بازیکن در سطح بالای بین المللی باید چه ویژگی هایی در این مرحله داشته باشد و یا از خود نشان دهد تا در سیستم تمرینی ویژه برای رشد و توسعه استعدادها در مرحله نوجوانان وارد شود و در آن باقی بماند؟ برای تمام پست ها فاکتورهای زیر برای ورود به این سیستم لازم است (برای لیبرو داشتن فاکتور قد لازم نیست):

۱- داشتن سلامت عمومی جسمانی، ذهنی و روانی برای انجام فعالیت منظم و سنگین جسمانی؛

نداشتن مصدومیت مزمن و ناهنجاری جسمانی شدید

۲- عشق و علاقه به والیبال و اراده و انگیزه برای رسیدن به اوج عملکرد

۳- آمادگی تکنیکی مناسب با توجه پست تخصصی و نداشتن خطاهای تکنیکی شدید

۴- ظرفیت مناسب تمرین پذیری؛ سابقه ی فعالیت منظم و سازمان یافته در والیبال یا در ورزش های دیگر، ترجیحاً ورزش هایی با الگوهای حرکتی مشابه.



- ۵- آمادگی حرکتی، سرعت، چابکی، پرش و هماهنگی بسیار خوب.
- ۶- داشتن قد و اندام مناسب با توجه به پست تخصصی و جنسیت (دست ها و پاهای بلند، کف دست و انگشتان کشیده، گستره ی طولی دست ها 5-10 cm بلند تر از قد باشد، نسبت مناسب طول پایین تنه به قد نشسته و ...).

جدول شماره ۲-۵ حدود شرایط قدی مناسب برای پست های تخصصی در والیبال پیشرفته:

مدافع میانی	دریافت کننده	پشت خط زن	پاسور	
۲۰۵ - ۲۱۵	۱۹۵ - ۲۰۵	۲۰۰ - ۲۰۵	۱۹۰ - ۲۰۰	مردان (به سانتی متر)
۱۹۰ - ۱۹۵	۱۸۰ - ۱۹۰	۱۸۵ - ۱۹۰	۱۷۵ - ۱۸۰	بانوان (به سانتی متر)

استعدادیابی برای پست های تخصصی

اولین نکته در استعدادیابی برای پست های تخصصی، علاقه بازیکن می باشد. بسیاری از نونهالان و نوجوانان با توجه به علاقه ای که به یک بازیکن ستاره دارند و یا علاقه شخصی تمایل دارند تا در یک پست تخصصی به فعالیت خود ادامه دهند که ممکن است با توجه به شرایط جسمانی و یا تکنیکی ای که دارد نتوانند به سطوح بالای عملکردی در آن پست برسند. در اینگونه موارد بهتر است که مربی یا والدین به علاقه ی بازیکن جهت بدهند و تلاش کنند تا طرز تفکر او را عوض کنند، چرا که اگر بازیکن بدون داشتن علاقه و انگیزه و با اصرار مربی یا والدین در یک پست تخصصی به فعالیت خود ادامه دهد، عملاً تمرینات بازدهی لازم را نخواهند داشت و هیچ پیشرفتی در بازیکن حاصل نخواهد شد.

نکته بعدی در تخصصی شدن شرایط قد و اندام بازیکنان می باشد، که برای پست های تخصصی مدافع میانی و بازیکن قطر پاسور بسیار تعیین کننده و کلیدی است. سپس فاکتورهای آمادگی جسمانی؛ مانند چابکی، پرش و ... و همینطور شرایط تکنیکی و مهارتی تعیین کننده برای آن پست تخصصی، و در کنار اینها قابلیت های روانی - ذهنی، شناختی و تحلیلی بازیکنان تعیین کننده و تأثیرگذار هستند.

تخصصی شدن پست ها ابتدا با پست پاسور شروع می شود و با پست لیبرو ادامه می یابد؛ این دو پست طبیعی متفاوت با دیگر پست ها دارند و حتی تخصصی شدن در این پست ها می تواند از مدتی قبل تر و در دوران بلوغ آغاز شود (با انجام تمرینات تخصصی و بیشتر از دیگر بازیکنان). پست تخصصی بعدی مدافع میانی می باشد. و سپس پشت خط زن. و تنها پستی که در حقیقت از ابتدای شروع بازی های مینی والیبال همه ی بازیکنان باید آنرا تجربه کنند، باقی می ماند: دریافت کننده - مهاجم؛ که در حقیقت بنیادی ترین و عمومی ترین پست تخصصی والیبال است و دیگر پست های تخصصی از آن منشعب می شوند.



استعدادیابی و پرورش استعدادها در پست پاسور

بهترین تمرین برای پرورش پاسور، تمرین سرویس - دریافت سرویس - ارسال پاس - حمله می باشد. اما اگر پاسور دقت، ثبات و یکنواختی را در ارسال پاس های مختلف نداشته باشد، هماهنگی و اعتماد لازم بین او و مهاجمان تیم به وجود نمی آید و در نتیجه ریتم حرکت مهاجمان موزون و پرقدرت نخواهد بود و به دلیل عدم هماهنگی و اعتماد موجود، همیشه با شک نسبت به نوع پاس حرکت می کنند و از ۱۰۰٪ توان خود برای حمله نمی توانند استفاده کنند. بنا براین بهتر است که قبل از شروع تمرینات واقعی با مهاجمان تیم، پاس های زیادی را با پرتاب های متنوع مربی به مناطق مختلف ارسال کنند تا به دقت و ثبات در ارسال پاس ها به مناطق مختلف و در شرایط مختلف بازی دست یابند. سپس به تدریج به همین تمرین مهاجمان تیم اضافه شوند، و به تدریج سرویس و دریافت سرویس هم اضافه شود و شرایط بیشتر شبیه بازی شود.

ویژگی های کلیدی پاسور

- ویژگی های روانی: تمرکز، هوش بازی، انگیزه بالا برای پیروزی، کنترل احساسات، مدیریت استرس، مهارت تحلیل و آنالیز، رهبری تیم.
- ویژگی های جسمانی: قد بلند یا پرش بلند (حداقل ۱۹۰ سانتی متر، هر چند در آینده به پاسورهایی با حداقل قد ۱۹۵ سانتی متر و پرش و چابکی مناسب نیاز خواهد بود؛ یعنی ارتفاع دفاع روی تور حداقل حدود ۳۳۰ سانتی متر باشد)، چابکی، جابجایی متعادل و هماهنگ، حالت مناسب بدن در زمان ارسال پاس، ظرفیت و توان بی هوای
- ویژگی های تکنیکی: ثبات و دقت، ردگیری دیداری مسیر توپ دریافت شده و حرکت سریع برای رسیدن به توپ به نحوی که زودتر به محل فرود توپ برسد و منتظر توپ باشد (بنابراین برای ارسال پاس دقیق به شرایط مسلط خواهد بود و فرصت تجزیه و تحلیل شرایط را نیز دارد)، پنجه ی خوب (کنترل بر روی توپ در ارسال پاس های دقیق و با ثبات از نقاط مختلف زمین به نقاط مختلف و در شرایط مختلف بازی؛ که نیازمند صدها تکرار در ارسال پاس های مختلف در هر روز دارد)، حالت یکنواخت بدن در ارسال پاس های مختلف (قبل از ارسال هر پاسی؛ پاس جلو یا پاس پشت یا پاس سرعتی یا ... ، بدن حالت یکنواخت و یک شکل داشته باشد)، ارسال پاس با پرش و از بالاترین نقطه ی ممکن.
- ویژگی های تاکتیکی: توانایی انتخاب بهترین استراتژی حمله در هر بازی و در هر چرخش بر مبنای نقاط قوت و ضعف تیم خودی و با توجه به شرایط مختلف بازی، انتخاب بهترین بازیکن در شرایط مختلف بازی برای ارسال پاس، توانایی تغییر اثربخش ریتم و سرعت بازی.



ویژگی های کلیدی یک لیبرو

- ویژگی های روانی: کنترل احساسات (به ویژه بعد از مرتکب شدن اشتباه)، اعتماد به نفس و ثبات و قدرت ذهنی، جسارت و نترس بودن، جنگنده و با انرژی بودن، همکاری و پوشش دیگر بازیکنان، توانایی تحلیل و آنالیز مهاجمان حریف، تمرکز و توانایی حفظ تمرکز در طول بازی.
- ویژگی های جسمانی: چابکی و چالاکی عالی، سرعت عکس العمل بالا، توان و ظرفیت بی هوازی بالا، توان انفجاری بالا در پاها و میان تنه.
- ویژگی های تکنیکی: عالی در کنترل و هدایت توپ در دریافت سرویس (به ویژه دریافت سرویس با ساعد) و توانایی پوشش نصف زمین در مقابل سرویس های موجی که نیازمند مهارت بالا در دریافت سرویس با ساعد از پهلوی و یا دریافت سرویس همراه با افت پهلوی می باشد، مسلط به همه ی تکنیک های توپگیری (انواع شیرجه و افت، توپگیری از بالا و ...) و کنترل و هدایت اثربخش توپ در توپگیری در مناطق ۵ و ۶ (اینکه لیبرو در چه منطقه ای توپگیری انجام دهد، بستگی به استراتژی تیم، دیدگاه مربی و شرایط بازی دارد)، دقت و ثبات در ارسال پاس از نقاط مختلف به نقاط مختلف با ساعد و پنجه (لیبرو فقط زمانی که قبل از ارسال پاس، پاهایش خارج از منطقه سه متر باشند می تواند با پنجه پاس دهد، یعنی اگر بیرون خط سه متر جهش کند می تواند توپ هایی را که در فضای منطقه ی سه متر قرار دارند، با پنجه پاس دهد که خود این کار هم یکی از مهارت های لیبرو می باشد)، پوشش اثربخش مهاجم.
- ویژگی های تاکتیکی: هماهنگ کننده دریافت کننده ها و توپگیرهای تیم، هماهنگ کننده ی دفاع روی تور و توپگیری. بازیخوانی خوب در دریافت سرویس و اینکه در دریافت سرویس (و توپگیری) این اولویت ها را رعایت کند: اول از خطا پرهیز کند سپس توپ را در زمین خودی نگه دارد و سپس دریافت اول را عالی انجام دهد، در ارسال پاس با توجه به شرایط بازی بهترین گزینه را انتخاب کند.



ویژگی های کلیدی یک مدافع میانی

- ویژگی های روانی، ذهنی و جانبی: تمرکز و تمرکز دوباره، قدرت حافظه، دید کانونی و محیطی بسیار خوب، توانایی بالا در ارزیابی و تحلیل بازی تهاجمی حریف، روحیه کار تیمی بالا (چون ممکن است در بسیاری از موارد در حمله کمتر مورد استفاده قرار گیرد و وسیله ای برای فریب مدافعان حریف باشد).
- ویژگی های جسمانی: مدافع میانی باید خیلی قد بلند (حداقل بیش از ۲ متر، هرچند قد مطلوب برای این پست در آینده حدود ۲۱۰ سانتی متر خواهد بود) و با دستان کشیده باشد، چابکی و هماهنگی بالا، سرعت بالا در حرکت به کنارها برای دفاع روی تور، سرعت بالا در جدا شدن از تور و حمله ی سریع، توان و ظرفیت بی هوازی بالا.
- ویژگی های تکنیکی کلیدی: مهارت بالا در دفاع روی تور (تسلط کامل به انواع روش های جابه جایی به هر دو طرف، انتخاب مکان و زمان مناسب برای پرش، مشاهده و ارزیابی مهاجم حریف، نفوذ دست ها به زمین حریف و قرار دادن دست ها در مسیر توپ)، سرعت، ارتفاع و تنوع زیاد در همه ی انواع حملات سرعتی (انواع کوتاه جلو، کوتاه پشت، بریده)، توانایی بالا در سرویس و مهارت خوب در ارسال پاس و در توپگیری و پوشش مهاجم.
- ویژگی های تاکتیکی: بازیخوانی و درک شرایط بازی، حافظه تاکتیکی درست نسبت به عملکرد پاسور در چرخش های مختلف، امتیازات حساس و شرایط گوناگون بازی و نحوه عملکرد مهاجمان حریف در شرایط مختلف بازی.

ویژگی های کلیدی یک بازیکن پشت خط زن

- ویژگی های ذهنی و روانی: جنگندگی و میل به پیروزی، اعتماد به نفس، آرامش، تمرکز و استقامت در تمرکز، اجرای بهترین عملکرد در شرایط پرفشار و پر استرس.
- ویژگی های جسمانی: قد بلند و دست ها و پاها کشیده (قد حدود دو متر و ترجیحاً بالاتر)، قدرت بدنی و قدرت انفجاری بالا، سرعت دست بالا، توان و ظرفیت بی هوازی بالا، چابکی و چالاکی عالی، انجام پرش افقی و عمودی برای حمله از پشت خط سه متر و انجام پرش فقط عمودی برای حمله در زمانی که بازیکن منطقه جلو می باشد. چپ دست بودن باعث ایجاد مزیت بیومکانیکی برای بازیکن این پست در حمله از منطقه ۱ و ۲ و همینطور انجام دفاع روی تور با برداشتن گام برای دفاع در منطقه ۲ خواهد شد.
- ویژگی های تکنیکی: ارتفاع بالا، سرعت بالا و تنوع بالا در ضربات (توانایی بالا در کسب امتیاز از حمله و خطای پایین)؛ توانایی حمله اثربخش از منطقه ۱ و ۲ (نباید از این موضوع غفلت



کرد که بازیکن پشت خط زن در یک چرخش در منطقه ۴ باید در حمله بعد از دریافت سرویس شرکت کند، بنابراین باید روی حمله از منطقه ۴ هم تمرینات کافی انجام دهد، تنوع و کارایی در حمله روی پاس های بلند و پاس های نامناسب که از انتها و یا بیرون زمین ارسال می شوند (که ممکن است کوتاه، بلند، نزدیک تور و یا با فاصله از تور و یا ... باشند)؛ عملکرد مهاجم حداقل باید به نحوی باشد که برای تیم حریف مشکل ایجاد کند و تیم خودی را در موقعیت برتر قرار دهد (مانند استفاده از دست مدافعان روی تور برای کسب امتیاز با ضربات محکم به سر انگشتان و یا کنار دست مدافعان، ضربه تاکتیکی به سمت منطقه ای که پاسور تیم مقابل قرار دارد، انداختن جاخالی اثربخش به سمت منطقه بین ۳ و ۶، ضربه به دست مدافعان روی تور و سپس پوشش و ادامه بازی و ...؛ نکته مهم در این نوع ضربات این است که از زدن ضربه های آرام و تاکتیکی به سمت لیبرو پرهیز شود)، دفاع روی تور، سرویس، توپگیری و دریافت سرویس.

- ویژگی های تاکتیکی: یافتن راه حل مناسب برای کسب امتیاز در برابر سیستم دفاعی حریف، به ویژه در برابر دو یا سه مدافع روی تور، تشخیص اینکه در چه موقعیتی شانس کسب امتیاز زیاد است و در چه موقعیتی باید از ضربه تاکتیکی استفاده کند، توانایی بالا در تشخیص کمک به مدافع میانی در برابر حملات سرعتی و حمله ی پایپ.

ویژگی های کلیدی یک بازیکن دریافت کننده مهاجم

- ویژگی های ذهنی و روانی: اعتماد به نفس، قدرت و ثبات ذهنی و روانی (به ویژه بعد از مرتکب شدن خطا و به ویژه بعد از خطا در دریافت سرویس)، تمرکز و حفظ تمرکز تا انتهای بازی، توانایی مدیریت فشار و استرس
- ویژگی های جسمانی: قد بلند و دست ها و پا های کشیده (قدی حدود دو متر)، چابکی و چالاکی بالا، پرش و قدرت انفجاری بالا، سرعت دست بالا، توان و ظرفیت بی هوازی بالا.
- ویژگی های تکنیکی: مهارت و ثبات در دریافت سرویس، مهارت بالا در حمله روی پاس های سریع و کم قوس، پرش متعادل و عمودی، توانایی کسب امتیاز در برابر دو مدافع سازمان یافته، مهارت تکنیکی و تاکتیکی بالا در دفاع روی تور، توانایی حمله اثربخش روی پاس های بلند و یا نامناسبی که از انتهای زمین یا خارج از زمین ارسال می شوند، توانایی حمله سریع و اثربخش از منطقه ۶ (حمله pipe)، بازیخوانی و مهارت در توپگیری.
- ویژگی های تاکتیکی: یافتن راه حل مناسب در حمله در برابر دو یا سه مدافع روی تور سازمان یافته، بازیخوانی خوب در دریافت سرویس و اینکه در دریافت سرویس (و توپگیری) این



اولویت ها را رعایت کند: اول از خطا پرهیز کند سپس توپ را در زمین خودی نگه دارد و سپس دریافت اول را عالی انجام دهد، بازیخوانی و جاگیری مناسب در زمان توپگیری در منطقه ۶، توانایی بالا در درک شرایط بازی برای کمک به مدافع میانی در طرح ریزی سیستم دفاع روی تور و به ویژه دفاع در برابر مهاجم سرعتی زن حریف و حمله pipe.

فاکتورهای ذهنی، روانی و شخصیتی در استعدادیابی و پرورش استعدادها

برای پرورش استعدادها علاوه بر فاکتورهای تکنیکی و تاکتیکی باید جنبه های دیگری از بازیکنان را مورد بررسی قرار داد که گاه نامشهود هستند. مهم ترین موارد؛ فاکتورهای ذهنی و روانی، هوش و شخصیت و آمادگی جسمانی بازیکنان می باشد. با توجه به اینکه بازیکنان ممکن است سن تمرینی عمومی و تخصصی متفاوتی باشند، علاوه بر عملکرد آنها باید میل و عشق یادگیری، سخت کوشی و نگرش رشد یافته و میزان و تداوم در پیشرفت آنها را نیز مورد توجه ویژه قرار داد؛ و فراموش نکنیم که باید در طول فرآیند پرورش بازیکنان صبور باشیم، چراکه بعضی از بازیکنان در مراحل اولیه تمرینی روندی کند در پاسخ به محرک های تمرینی را طی می کنند ولی با گذر زمان این پاسخ به محرک های تمرینی روند سریعی به خود گرفته و بازیکن پیشرفت چشمگیری می کند.

بنابراین توصیه می شود در تشکیل اردوهای تیم های ملی به ویژه در رده های پایه حتماً علاوه بر تیم اصلی یک تیم دوم یا حتی تیم سوم نیز تشکیل شود تا در پرورش بازیکنان با اثربخشی و کارایی بیشتری عمل کنیم و همینطور پشتوانه سازی و رقابت بهتری نیز صورت می گیرد که باعث پیشرفت بیشتر و با ثبات تر خواهد شد. علاوه بر این بازیکنانی که دارای سن نسبی کمتری هستند و یا کند به محرک های تمرینی واکنش نشان می دهند ولی واکنش آنها زیاد و چشمگیر است نیز از موقعیت مناسب تمرینی و حتی رقابتی برای رشد و رسیدن به اوج عملکرد برخوردار خواهند بود.

از ویژگی های بازیکنان برجسته والیبال داشتن پرش خوب، توان انفجاری و چابکی و چالاکی بالا می باشد. بنابراین بازیکنان باید در طول این مرحله از رشد و پرورش استعدادها، در این زمینه پیشرفت کرده و به عملکرد قابل قبولی دست یابند. بازیکنان مستعد معمولاً پیشرفت چشمگیری در چابکی و پرش در این مرحله از خود نشان می دهند و به استانداردهای جهانی نزدیک می شوند. برای ارزیابی چابکی بازیکن هم تست T و هم تست 4×9 متر می تواند مورد استفاده قرار گیرد. موضوع دیگر از نظر جسمانی؛ هماهنگی، حرکت پذیری مفاصل، مقاوم بودن در برابر آسیب دیدگی ها، ریکاوری سریع و ظرفیت بالای تمرینی می باشد.



هوش، اما مفهومی پیچیده، چند وجهی و تا حدود زیادی ناشناخته است. بسیاری از کارشناسان خبره در زمینه استعدادیابی و پرورش استعدادها براین باورند که در زمینه های ورزشی نظرات مربیان باتجربه و بادانش بسیار قابل قبول تر از تست های هوش می باشد. میزان پیشرفت بازیکن در یادگیری مهارت های تکنیکی، شناخت و درک شرایط مختلف بازی و استفاده از راه حل های مناسب و تصمیم گیری اثربخش در شرایط مختلف بازی و تمرینات تاکتیکی از جمله مواردی هستند که می تواند در ارزیابی هوش و هوش بازی بازیکن مورد استفاده قرار گیرد و ما از آن با عنوان **هوش بازی^۱** یا **IQ** یاد می کنیم.

اما توانایی دیگری که یک بازیکن شایسته ی والیبال باید داشته باشد، مهارت در کار تیمی، رابطه ی مثبت و همکاری با دیگران می باشد که از آن با نام **هوش هیجانی^۲** یا **EQ** یاد می کنیم. به طور کلی تعریف دقیقی که از هوش هیجانی مطرح می شود بدین شرح است: قابلیت و توانایی تشخیص و درک احساسات و عواطف نه چندان واضح و روشن خود و دیگران، قابلیت استفاده از این درک و تشخیص در جهت تنظیم و ایجاد تغییرات رفتاری و مدیریت روابط شخصی و اجتماعی. هوش هیجانی از ۴ مهارت تشکیل شده است، دو مهارت اول، یعنی درک و آگاهی نسبت به حضور احساسات و عواطف (خودآگاهی) و مدیریت شخصی (خودگردانی و خود مدیریتی یا خود سازمان دهنده بودن) به خود فرد برمی گردد و تا حد زیادی فقط مربوط به شخص اوست. مهارت های سوم و چهارم، یعنی خودآگاهی اجتماعی (مهارت اجتماعی) و مدیریت روابط (مهارت های ارتباطی) به چگونگی و نحوه برقراری روابط با دیگران مربوط می شود. بنابراین بازیکنی با EQ بالا درک درستی از احساسات، خواسته ها و شرایط دیگر بازیکنان و مربیان تیم دارد و با نگرشی مثبت رفتارها و واکنش های خود را طوری تنظیم می کند که روابط خوب و مؤثری با اطرافیان داشته باشد. EQ برای ایجاد کار تیمی اثربخش بسیار ضروری است و فاکتوری تعیین کننده در موفقیت بازیکن می باشد و از او یک هم تیمی خوب می سازد.

اما فاکتور دیگری که کمک زیادی به موفقیت بازیکنان می کند میزان خوش بینی، خوش قلبی، خیرخواهی، ایمان و صبر آنهاست که ما از آن به عنوان **هوش معنوی^۳** یا **SQ** یاد می کنیم. این فاکتور را به هیچ وجه نباید دست کم گرفت یا بی اهمیت فرض کرد. اهمیت به مسائل معنوی و تلاش در پرورش آنها به بازیکنان و مربیان کمک می کند که سبک زندگی بهتری داشته باشند و کارایی آنها در تمرینات افزایش یابد.

انگیزه، سخت کوشی، جرأت ریسک کردن و جسارت، توانایی یادگیری مداوم و پیشرفت، تمرکز، کنترل استرس و حفظ آرامش، اعتماد به نفس و رهبری، جنگندگی، تمرکز بر آنچه که مربی می خواهد،

¹ Intelligence Quotient

² Emotional Quotient

³ Spiritual Quotient



سبک زندگی متعادل و سالم از ویژگی هایی ذهنی و شخصیتی ای هستند که بازیکنان نخبه از خود نشان می دهند. طراحی تمرینات و نوع رفتار مربیان باید طوری باشد تا به رشد شخصیتی و ذهنی بازیکنان کمک کند.

۲- مرحله اوج عملکرد و قهرمانی (نخبه یابی و پرورش نخبه ها): دوره ی امید و بزرگسالان (دختران: بیشتر از ۲۰ سال ، پسران : بیشتر از ۲۱ سال)

مرحله اوج عملکرد و قهرمانی دارای دو بخش می باشد : بخش اول، اوج عملکرد و تلاش برای قهرمانی است که به یادگیری و کسب تجربه ی بازیکنان برای نمایش اوج عملکرد و یادگیری چگونه برنده شدن در برابر حریفان سطح بالای قاره ای و جهانی می پردازد و اینکه در محیط پرچالش ورزش پیشرفته چگونه عمل کنند (نخبه یابی و پرورش نخبه ها)، و بخش دوم، بهره گیری از این تجربه ها در برنده شدن در مسابقات مهم بین المللی، کسب عناوین مهم جهانی و تداوم این قهرمانی ها می باشد (تکامل و به اوج رسیدن نخبه ها).

اکنون بازیکنان باید در همه مهارت های ذکر شده در مراحل قبل خود را به اوج عملکرد در سطح بین المللی و جهانی برسانند؛ که شامل این موارد می باشد: قابلیت های جسمانی (پرش و چابکی عالی، توان انفجاری و استقامت در توان، ریکاوری سریع، انعطاف و حرکت پذیری بالا در مفاصل)، مهارت های تکنیکی (عالی بودن، ثبات، خلاقیت و نوآوری در تکنیک های پست تخصصی خود، مهارت بالا در کنترل و هدایت توپ در شرایط مختلف، عالی بودن در تکنیک های امتیاز آور: سرویس : سرعت و تنوع بالا و خطای کم؛ دفاع روی تور: بازیخوانی عالی، جابه جایی سریع، نفوذ دست ها به زمین حریف؛ و حمله: ارتفاع، سرعت و تنوع بالا)، قابلیت های تاکتیکی (اجرای مناسب برنامه بازی و به ویژه برنامه های جدید در حین شرایط پرفشار بازی، ارزیابی و درک شرایط بازی و گرفتن بهترین تصمیم)، مهارت های ذهنی، روانی و احساسی (شخصیت قوی، سرسختی ذهنی، نگرش و رویکرد جهانی، سخت کوشی و تعهد، میل شدید به یادگیری و پیشرفت و برنده شدن، ریسک پذیری، مثبت اندیشی و خوش بینی، توانایی مواجهه با احساسات شدید در ورزش حرفه ای سطح بالا به ویژه پس از شکست و ناکامی، سبک زندگی ورزشی حرفه ای، خود مربیگری، خود سازمان دهنده گی، روحیه کار تیمی و همکاری)، مهارت های آموزشی، فرهنگی و اجتماعی (توانایی مناسب در صحبت کردن و مصاحبه کردن در برنامه های تلویزیونی ملی و بین المللی، توانایی برقراری ارتباط مثبت با بازیکنان و مربیان و اعضای تیم ها در سطح بالای بین المللی، رفتار مناسب به عنوان یک شهروند نمونه، ارتباط مثبت و محترمانه با مردم، احترام به فرهنگ کشورهای دیگر، قلمداد کردن خود به عنوان نماینده ای مهم از کشور خود در مسابقات بین المللی، عملکرد محترمانه و مثبت در شبکه های مجازی و ...).



آنچه در این مرحله بسیار مهم است، حرفه‌ای شدن در والیبال (داشتن درآمد مناسب، امنیت شغلی، و رفاه از طریق بازی در تیم‌ها و لیگ‌های حرفه‌ای)، افزایش مهارت‌های مربوط به شخصیت و نوع نگرش، انجام تعداد زیادی بازی در لیگ‌های حرفه‌ای و سطح بین‌المللی؛ انفرادی سازی و دوره بندی مناسب تمرینات؛ انجام تمرینات پیش گیری از آسیب دیدگی و ریکاوری جسمی، ذهنی - روانی، و عاطفی - اجتماعی می‌باشد. هر بازیکنی که از پتانسیل و ظرفیت لازم برخوردار باشد و دوره‌های پرورش قبلی را به طور مناسبی طی کرده باشد، اکنون نیاز دارد که با افزایش کیفیت و حجم تمرینات خود به سطحی بالاتر ارتقا یابد. که در فصل سوم به تشریح بیشتر این مرحله و مراحل دیگر خواهیم پرداخت.

به سوی تعالی

تنها مربی والیبال که ۶ مدال المپیک به عنوان مربی به دست آورده است برناردو رزنده^۱، سرمربی تیم ملی مردان برزیل می‌باشد (۲ مدال برنز با تیم ملی زنان برزیل در المپیک ۱۹۹۶ آتلانتا و المپیک ۲۰۰۰ سیدنی؛ همراه با تیم ملی مردان برزیل: ۲ مدال طلا در المپیک ۲۰۰۴ آتن و ۲۰۱۶ ریو؛ ۲ مدال نقره در المپیک ۲۰۰۸ پکن و ۲۰۱۲ لندن). او فلسفه‌ی مربیگری خود را از کتاب در جستجوی تعالی^۲ نوشته‌ی تری اورلیک^۳ برگرفته است و از هر بازیکنی که به اردوهای آماده سازی تیم ملی برزیل دعوت می‌شود، می‌خواهد که این کتاب را مطالعه کند، به ویژه بخش چرخ حرکت به سوی تعالی را. بنابراین مطالعه‌ی این کتاب را به همه‌ی مربیان و بازیکنان توصیه می‌کنیم.

عالی شدن یک سفر بی پایان است که در این مسیر چالش‌ها، پیروزی‌ها، شکست‌ها، درس‌ها و لذت‌های ساده‌ی زیادی وجود دارد. عالی شدن در هر بخشی از زندگی یک تصمیم است، تصمیم بگیرید که عالی باشید. عالی شدن یک انتخاب است، انتخاب کنید که عالی باشید. عالی شدن یک تمرکز کامل می‌خواهد؛ تمرکز روی عالی شدن؛ تمرکز، تمرکز.

مهمترین گام‌ها به منظور عالی شدن در دنیای ورزش:

✓ **تصمیم**^۴ بگیرید تا به بهترین بازیکن یا مربی‌ای که می‌توانید تبدیل شوید.

✓ **تصمیم** بگیرید و **انتخاب** کنید؛ تا هر آنچه را که برای تبدیل شدن به بهترین مربی یا بازیکن نیاز است، با بهترین کیفیت و عالی‌ترین شکل ممکن **انجام**^۵ دهید.

¹ Bernardo Rocha de Rezende

² In Pursuit of Excellence

³ Terry Orlic

⁴ Decide

⁵ Do



✓ روی انجام آنچه که تصمیم گرفته اید و انتخاب کرده اید که انجام دهید تمرکز و تعهد کامل داشته باشید؛ هر روز بیشتر از روز قبل. و از انجام هر آنچه که از رسیدن به این هدف شما را دور می کند اجتناب بورزید (در رسیدن به هدف خود پرهیزکاری^۱ داشته باشید DO + DECIDE = DOICIDE).

تصمیم ها و انتخاب ها

شما می توانید تصمیم بگیرید و انتخاب کنید که عالی باشید یا عالی نباشید. شما می توانید انتخاب کنید آنچه را که دارید انجام می دهید با تمرکز و کیفیت عالی انجام بدهید یا انجام ندهید. شما می توانید انتخاب کنید که انرژی خود را درباره ی مسائل خارج از کنترل خود هدر بدهید یا انتخاب کنید روی مسائل تحت کنترل خودتان تمرکز کنید. شما می توانید انتخاب کنید که به دیگران اجازه دهید شما را ناراحت کنند یا انتخاب کنید که چنین اجازه ای ندهید. شما می توانید انتخاب کنید که از موانع عبور کنید و به موقعیت های چالشی واکنش مثبت نشان دهید و نه واکنش منفی. شما می توانید انتخاب کنید که روی نکات منفی متوقف بمانید یا روی نکات مثبت تمرکز کنید. شما می توانید انتخاب کنید که به رؤیاهایتان دست یابید و از آنها فراتر روید یا اینکه به آنها اجازه دهید از دست بروند، بدون هیچ تلاشی واقعی. اینها انتخاب های شما هستند و انتخاب های شما کیفیت عملکردتان را هدایت می کند و همین طور لذت های شما را در زندگی. تصمیم بگیرید!

هرگز هیچ قهرمان جهان، قهرمان المپیک یا رهبری جهانی، در هیچ زمینه ای، دیده نشده است که تصمیم نگرفته باشد که با تمام تمرکز به اهداف خود دست یابد و حتی از آنها فراتر هم برود. اگر می خواهید به حداکثر پتانسیل شخصی خود دست یابید، باید تصمیم بگیرید که با تمام تمرکز و تعهد اهداف خود را دنبال کنید. معمولاً چالش بعدی باقی ماندن در مسیر درست برای رسیدن به اهداف و عالی شدن می باشد که نیازمند حفظ تمرکز و استقامت در آن می باشد.

اولین گام بزرگ این است که تصمیم بگیرید عالی باشید. گام دوم این است که هر آنچه را که برای عالی شدن نیاز است انجام دهید. گام بزرگ بعدی این است که در برابر موانع و مشکلات ایستادگی کرده و بر آنها غلبه کنید. هیچ کس به حداکثر پتانسیل خود دست نیافته است مگر اینکه با موانع، شکست ها و چالش ها روبه رو شده و از عهده ی آنها برآمده باشد. سختی ها، ناملایمات و گاهی بداقبالی ها بخشی از سفر به سمت تعالی فردی در هر زمینه ای می باشند.

افرادی که در عبور از مشکلات، موانع، چالش ها، شکست ها، تردیدها، عدم اطمینان ها، و گاهی ترس ها؛ موفق هستند و راهی را پیدا می کنند تا شور و شوق و نگرش و هدفمندی خود را در مسیر تعالی حفظ

¹ Do+Decide= Doicide



کنند، آنها احساس می کنند دلایل منطقی برای آنچه که در حال انجامش هستند دارند و می توانند این دلایل را حفظ کنند. آنها می دانند چه چیز به دست خواهند آورد و چه چیز را دوست دارند، سپس آن را در اولویت زندگی خود قرار می دهند و به آن عشق می ورزند و روی آن تمرکز می کنند.

تمرکز^۱ کردن

در دنبال کردن هر هدفی، تمرکز کردن روی آن هدف و روی انجام تمام کارهایی که برای رسیدن به آن هدف لازم است و پرهیز از انجام کارهایی که در رسیدن به آن هدف ایجاد اختلال می کند، باعث به وجود آمدن عملکردی با ثبات و سطح بالا می شود. دستورالعمل تمرکز کردن با کیفیت بالا ساده است: مثبت ماندن و در ارتباط کامل بودن با هدف. عملکرد با ثبات در این دستورالعمل بی نهایت چالشی می باشد. شما باید تصمیم بگیرید که تمرکز کنید، انتخاب کنید که با تمرکز باشید، دلایل خوب برای تمرکز کردن بیابید و متعهد باشید که روی بهبود تمرکز خود کار کنید؛ به این ترتیب تمرکز و افکارتان به سود

شما کار می کنند نه علیه شما. در هر دوره ای آماده سازی، در هر روز تمرینی، در هر تمرین، در هر عملکرد، در هر مسابقه، در هر جلسه ی تیمی، در هر تعاملی، از ثانیه اول تا ثانیه آخر با تمرکز و متعهد باشید.

شما می توانید انتخاب کنید که با تمام تمرکز، آمادگی ذهنی^۲ و با تمام شور و شوق و علاقه در تمرین و مسابقه حضور یابید، یا انتخاب کنید که فقط حضور فیزیکی در تمرین و مسابقه داشته باشید؛ بدون تمرکز و آمادگی ذهنی. شما می توانید انتخاب کنید در برابر عوامل ایجاد حواس پرتی و از بین رفتن تمرکز، دوباره تمرکز کنید و در تمرکز پایدار بمانید یا اینکه به پریشانی حواس و از بین رفتن تمرکز ادامه دهید.

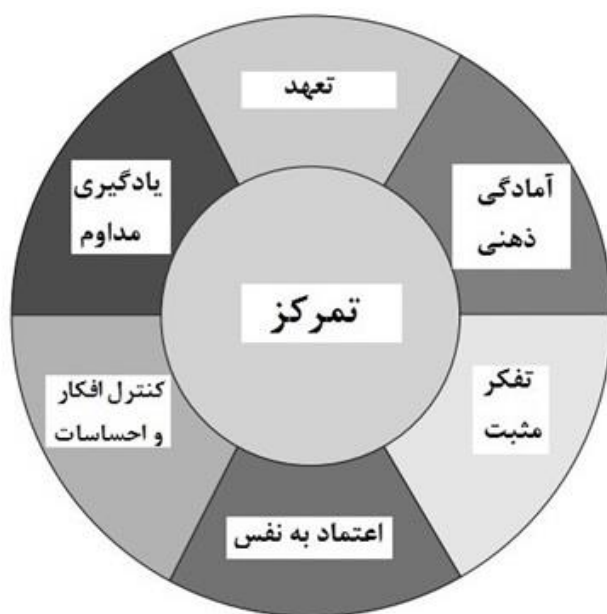
زمانی که تمرکز و افکارتان به سود شما کار کرد و نه بر علیه شما، بلافاصله شروع به در دست گرفتن سرنوشت خود می کنید. عملکرد ضعیف را به عملکرد خوب، عملکرد خوب را به عملکرد عالی، و عملکرد عالی را به عملکرد عالی با ثبات و فوق العاده تبدیل خواهید کرد. این تمرکز و افکار شما هستند که زندگی شما را هدایت می کنند. تمرکز هسته ی مرکزی موفقیت و عالی شدن در هر زمینه ایست. اما

¹ Focus

² Mental Readiness



عوامل مهم دیگر در چرخ حرکت به سوی عالی شدن چیست؟ چه مهارت های ذهنی^۱ ای برای رسیدن به اوج عملکرد^۲ لازم است؟
۵ ما را در این زمینه یاری می دهد.



چرخ حرکت به سوی عالی

¹ Mental Skills

² Peak Performance



شکل شماره ۲-۵ چرخ حرکت به سوی تعالی

قدرت و سرسختی ذهنی^۱

اکثر مربیان و بازیکنان سطح بالا بر این باور هستند که قدرت و سرسختی ذهنی یکی از مهم ترین ویژگی های روانی برای موفقیت در والیبال می باشد. قدرت ذهنی و روانی واژه ای بسیار رایج است اما معمولاً درک درستی از آن وجود ندارد. افرادی که از نظر ذهنی دارای قدرت و ثبات بالایی هستند، باور کاملی به توانایی های خود دارند و اعتقاد راسخی دارند که می توانند عملکرد خود را کنترل کنند و مشکلات و شکست ها بر عملکرد آنها تأثیر منفی نخواهد گذاشت. قدرت و سرسختی ذهنی مربوط به مدیریت ذهن در لحظات حساس و پرفشار می باشد که در نتیجه ی آن، بدن بهترین عملکرد را خواهد داشت و بازیکن متمرکز باقی می ماند (استقامت در تمرکز) و مهارت ها را به بهترین شکل ممکن اجرا می کند.

بازیکنی که از نظر ذهنی قوی و سرسخت است، در بازی های حساس و تعیین کننده و در امتیازات مهم و کلیدی هم بهترین عملکرد خود را به نمایش می گذارد. او در مواجهه با مشکلات، شکست ها و نا ملایمات اعتماد به نفس خود را حفظ می کند، سرسخت و مثبت می ماند و تلاش خود را برای رسیدن به هدف بیشتر کرده و هوشمندتر عمل می کند. او بسیار اهل رقابت است و عاشق پیروزی؛ و نسبت به هدف خود کاملاً متعهد بوده و مسئولیت تمام کارهای خود را می پذیرد.

توانایی پیروزی در مسابقه در شرایط مختلف، از اعتماد به نفس بازیکن و باور درونی بازیکن که خود را لایق پیروزی می داند ناشی می شود، باوری که در ناخودآگاه بازیکن وجود دارد. باور و اعتماد به نفسی که در کل اعضای تیم وجود دارد و ریشه در آماده سازی خوب و انسجام و یکپارچگی بالایی تیمی دارد، و تا زمانی که این یکپارچگی از بین نرود، شکست ناپذیر خواهند بود؛ زیرا بازیکنان هر رالی از رالی قبل باهوش تر و سخت کوش تر خواهند بود، و در بازی های حساس و لحظات مهم بازی، بهترین عملکرد خود را با جسارت و اعتماد به نفس بالا به اجرا در می آورند و فقط بر روی پیروزی و برنده شدن تمرکز دارند؛ با تمام وجود.

بازیکنان نابغه^۲

بازیکن نابغه، یک بازیکن نخبه ی استثنایی است که می تواند تکنیک ها و استراتژی های جدید موفقی را ابداع کنند، به گونه ای که این نوآوری و ابتکار منجر به برنده شدن در بازی شود. این بازیکنان از نوآوری^۱

^۱ Mental Toughness

^۲ Genius players



خلاقیت^۲ و ابتکار بسیار بالایی برخوردارند و بازیکنان زیادی از آنها تقلید و پیروی می کنند. این نوآوری های موفق بر زیبایی های ورزش افزوده و برای بازیکنان خلاق و نوآور شهرتی پربار به همراه می آورد.

برای بازیکنان نابغه، میل به پیروزی محدودکننده ی نوآوری و خلاقیت نیست، بلکه برای آنها نوآوری وسیله ای است برای برنده شدن. این بازیکنان مهارت های تکنیکی، جسمانی و ذهنی خود را به خوبی پرورش می دهند و دوره ی آماده سازی را با تمرینات حساب شده، سخت و با تمرکز طی می کنند؛ آنها با سخت کوشی^۳ زیادی تمرین می کنند، جسارت و ریسک پذیری بالایی دارند و مسئولیت پذیر^۴ عملکرد خود را می پذیرند و به آن فکر می کنند و به طور مداوم یاد می گیرند؛ از آرامش، اعتماد به نفس^۵ و قدرت ذهنی بالایی برخوردارند، و گویی در زمین والیبال زندگی می کنند. همواره به دنبال راه حل های بهتر برای شرایط مختلف بازی هستند، و راه حل های نوآورانه و خلاقانه ای را پدید می آورند که از ناخودآگاه^۷ آنها سرچشمه می گیرد، و به آنها آزادی عمل بیشتری می دهد که باعث برتری آنها بر حریف می شود.

بنابراین یکی از وظایف مهم مربیان این است که علاوه بر آماده سازی و به اوج رسانی مهارت های ذهنی، جسمانی، تکنیکی و تاکتیکی و قدرت ذهنی بازیکنان؛ شرایطی چالشی را فراهم سازند تا بازیکنان با توجه به قابلیت های فردی و الگوی تفکر و تصمیم گیری خود؛ که متأثر از سبک زندگی^۸، و ساختار تمریناتی که تا کنون انجام داده اند و ... می باشد؛ با نوآوری و خلاقیت به کشف راه حل های جدید برای شرایط مختلف بازی بپردازند. در این تمرینات پرتکرار، بازیکنان باید در شرایط چالشی مشابه بازی قرار گیرند، شرایط را بررسی کرده و با آزادی عمل، جسارت و ریسک پذیری بالا بهترین راه حل را انتخاب کنند و از اشتباه کردن نترسند (اشتباه کردن بخش مهمی از فرآیند پیشرفت و یادگیری است)؛ که البته این راه حل ها می تواند فردی، گروهی و تیمی باشد. نوآوری و خلاقیت در ایجاد تکنیک ها و تاکتیک های موفق که به پیروزی تیم منجر شود، کلیدی مهم در والیبال مدرن می باشد.

¹ Innovation

² Creativity

³ Hardworking

⁴ Responsibility

⁵ Self-confidence

⁶ Solution

⁷ Subconscious

⁸ Life style



نگرش رشد و سرسختی ذهنی

آنچه که برای یک بازیکن والیبال بسیار اهمیت دارد، داشتن یک نگرش مناسب می باشد که ما از آن به عنوان نگرش رشد یاد می کنیم. اساس این نگرش بر مبنای تمرکز روی سخت کوشی با تمام جان و دل، یادگیری مداوم، جسارت و نترسیدن از اشتباه کردن، پذیرفت اشتباهات و آموختن از آنها استوار است؛ بازیکنانی با نگرش رشد در برابر مشکلات و موانع نه تنها تسلیم نمی شوند بلکه بر تلاش خود می افزایند؛ آنها از موفقیت دیگران خوشحال شده و از آنها الهام می گیرند و می آموزند. با پرورش این نگرش ما می توانیم همواره در مسیر رشد و پیشرفت گام برداشته و با الهام گرفتن از موفقیت دیگران، با شور و شوق و سخت کوشی بیشتری در این مسیر پرچالش به پیش برویم و در برابر مشکلات و موانع تسلیم نشده و با اراده ای قوی تر به تلاش هوشمندانه خود بیافزاییم.





به سوی تعالی

عالی شدن یک سفر بی پایان است که در این مسیر چالش ها، پیروزی ها، شکست ها، درس ها و لذت های ساده ی زیادی وجود دارد. عالی شدن در هر بخشی از زندگی یک تصمیم است، تصمیم بگیرید که عالی باشید. عالی شدن یک انتخاب است، انتخاب کنید که عالی باشید. عالی شدن یک تمرکز کامل می خواهد؛ تمرکز، تمرکز، تمرکز. مهمترین گام ها که به منظور عالی شدن در هر بخشی از زندگی باید برداشته شوند بدین شرح است:

- ✓ تصمیم بگیرید و تعیین کنید آنچه که واقعاً می خواهید انجام دهید چیست؟
- ✓ تصمیم بگیرید آن را واقعاً انجام دهید؛ انتخاب به انجام با بهترین کیفیت و عالی ترین شکل ممکن.
- ✓ روی انجام آنچه که تصمیم گرفته اید و انتخاب کرده اید که انجام دهید تمرکز و تعهد کامل داشته باشید؛ هر روز بیشتر از روز قبل.

تصمیم ها و انتخاب ها

شما می توانید تصمیم بگیرید و انتخاب کنید که عالی باشید یا عالی نباشید. شما می توانید انتخاب کنید آنچه را که دارید انجام می دهید با تمرکز و کیفیت عالی انجام بدهید یا انجام ندهید. شما می توانید انتخاب کنید که انرژی خود را درباره ی مسائل خارج از کنترل خود هدر بدهید یا انتخاب کنید روی مسائل تحت کنترل خودتان تمرکز کنید. شما می توانید انتخاب کنید که به دیگران اجازه دهید شما را ناراحت کنند یا انتخاب کنید که چنین اجازه ای ندهید. شما می توانید انتخاب کنید که از موانع عبور کنید و به موقعیت های چالشی واکنش مثبت نشان دهید یا منفی. شما می توانید انتخاب کنید که روی نکات منفی متوقف بمانید یا روی نکات مثبت تمرکز کنید. شما می توانید انتخاب کنید که به رویاهایتان دست یابید و از آنها فراتر روید یا اینکه به آنها اجازه دهید از دست بروند، بدون هیچ تلاشی واقعی. اینها انتخاب های شما هستند و انتخاب های شما کیفیت عملکردتان را هدایت می کند و همین طور لذت های شما را در زندگی. تصمیم بگیرید!

هرگز هیچ قهرمان جهان، قهرمان المپیک یا رهبری جهانی، در هیچ زمینه ای، دیده نشده است که تصمیم نگرفته باشد که با تمام تمرکز به اهداف خود دست یابد و حتی از آنها فراتر هم برود. اگر می خواهید به حداکثر پتانسیل شخصی خود دست یابید، باید تصمیم بگیرید که با تمام تمرکز و تعهد اهداف خود را دنبال کنید. معمولاً چالش بعدی باقی ماندن در مسیر درست برای رسیدن به اهداف و عالی شدن می باشد.



اولین گام بزرگ این است که تصمیم بگیرید عالی باشید. گام بزرگ بعدی این است که در برابر موانع و مشکلات ایستادگی کرده و بر آنها غلبه کنید. هیچ کس به حداکثر پتانسیل خود دست نیافته است مگر اینکه با موانع، شکست ها و چالش ها روبه رو شده باشد و از عهده ی آنها برآمده باشد. سختی ها، ناملایمات و گاهی بداقبالی ها بخشی از سفر به تعالی در هر زمینه ای می باشند.

افرادی که در عبور از مشکلات، موانع، چالش ها، شکست ها، تردیدها، عدم اطمینان ها، و گاهی ترس ها؛ موفق هستند و راهی را پیدا می کنند تا شور و شوق و نگرش و هدفمندی خود را در مسیر تعالی حفظ کنند، آنها احساس می کنند دلایل منطقی برای آنچه که در حال انجامش هستند دارند و می توانند این دلایل را حفظ کنند. آنها می دانند چه چیز به دست خواهند آورد و چه چیز را دوست دارند و به آن عشق می ورزند.

اگر شما بتوانید شور و شوق خود را در دنبال کردن رویاهایتان حفظ کنید و دلایل مناسبی برای انجام کارها بیابید، عالی شدن ناب هدفی واقع بینانه خواهد بود. اگر شور و شوق خود را از دست بدهید یا نتوانید دلایل مناسب بیابید، آنگاه عالی شدن ناب، هدفی گریزان خواهد بود. حفظ اشتیاق، اهداف، تمرکز، عشق و لذت، و انتخاب های درست؛ همگی برای زنده نگه داشتن رویای تعالی فردی لازم و ضروری هستند.

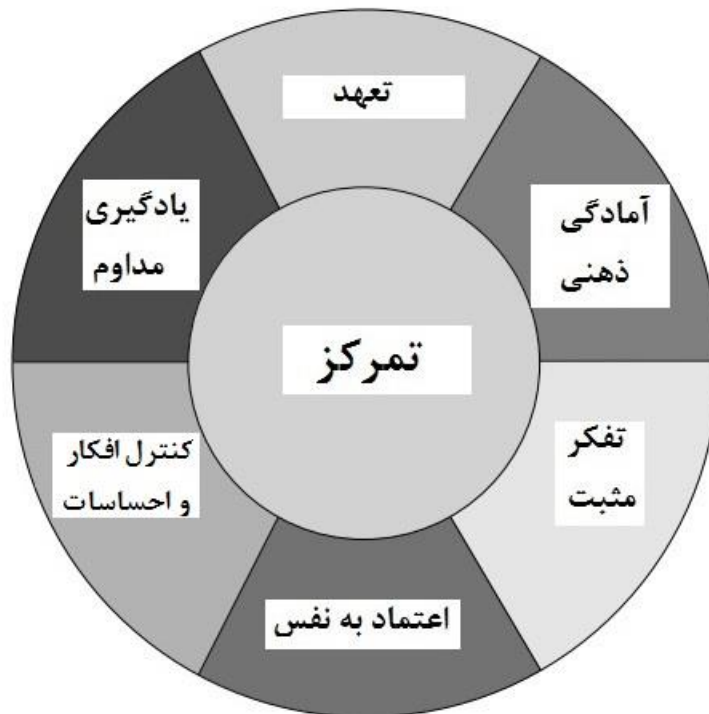
انتخاب تمرکز کردن

در دنبال کردن هر هدفی، تمرکز کردن روی آن باعث عملکردی باثبات و سطح بالا می شود. دستورالعمل تمرکز کردن با کیفیت بالا ساده است: مثبت ماندن و در ارتباط کامل بودن با هدف. عملکرد باثبات در این دستورالعمل بی نهایت چالشی می باشد. شما باید تصمیم بگیرید که تمرکز کنید، انتخاب کنید که باتمرکز باشید، دلایل خوب برای تمرکز کردن بیابید و متعهد باشید که روی بهبود تمرکز خود کار کنید؛ به این ترتیب تمرکز و افکارتان برای شما کار می کند نه علیه شما. در هر دوره آماده سازی، هر روز تمرینی، در هر تمرین، در هر عملکرد، در هر مسابقه، در هر جلسه تیمی، در هر تعاملی، از ثانیه اول تا ثانیه آخر باتمرکز باشید.

شما می توانید انتخاب کنید که با تمام تمرکز، آمادگی ذهنی و با تمام شور و شوق و علاقه در تمرین و مسابقه حضور یابید، یا انتخاب کنید که فقط حضور فیزیکی در تمرین و مسابقه داشته باشید؛ بدون تمرکز و آمادگی ذهنی. شما می توانید انتخاب کنید در برابر عوامل ایجاد حواس پرتی و از بین رفتن تمرکز، دوباره تمرکز کنید و در تمرکز پایدار بمانید یا اینکه به پریشانی حواس و از بین رفتن تمرکز ادامه دهید.



چرخ حرکت به سوی تعالی



زمانی که تمرکز و افکارتان برای شما کار کرد و نه بر علیه شما، بلافاصله شروع به در دست گرفتن سرنوشت خود می کنید. عملکرد ضعیف را به عملکرد خوب، عملکرد خوب را به عملکرد عالی، و عملکرد عالی را به عملکرد عالی باثبات تبدیل خواهید کرد. این تمرکز و افکار شما هستند که زندگی شما را هدایت می کنند. تمرکز هسته ی مرکزی موفقیت و عالی شدن در هر زمینه ایست. اما عوامل مهم دیگر در چرخ حرکت به سوی عالی شدن چیست؟ چه مهارت های ذهنی ای برای رسیدن به اوج عملکرد لازم است؟

در رویکرد برای عالی شدن مهارت های ذهنی ای که در شکل می بینید به شما کمک خواهند کرد. همانطور که می بینید چرخ تعالی بر محور تمرکز می چرخد.



آماده سازی ذهنی بازیکنان

در طول دوره ی آماده سازی یک بازیکن تمرکز زیادی روی پرورش و توسعه جسمانی، تکنیکی و تاکتیکی وجود دارد اما زمانی که فشار و استرس زیاد می شود، اغلب فاکتورهای آمادگی ذهنی است که می تواند بیشترین تأثیر را روی نتیجه عملکرد بازیکن و تیم داشته باشد. بسیاری از مربیان و ورزشکاران برجسته بر این باورند که ۴۰٪ تا ۹۰٪ موفقیت در سطوح بالای رقابت و عملکرد از فاکتورهای ذهنی ناشی می شود. بنابراین یک بازیکن باید آمادگی ذهنی خود را توسعه داده و آن را تقویت کند، و این موضوعی است که نباید دست کم گرفته شود.

واژه آمادگی ذهنی مفهومی پویاست که همواره باید توسعه یابد و تقویت شود، چراکه ظرفیت های ذهنی بازیکنان همواره در شرایط مختلف و پیش بینی نشده به چالش کشیده می شود. آمادگی ذهنی یعنی توانایی بهره گیری از افکار، عواطف و احساسات، رفتارها و فعالیت ها در به نمایش گذاشتن رفتار و عملکردی هدفمند و باثبات در شرایط و موقعیت های مختلف پرفشار و پراسترس.

بازیکنان هزاران ساعت تمرین برای پرورش مهارت های تکنیکی و تاکتیکی خود انجام می دهند. تمرینات آمادگی جسمانی با تمرکز روی جنبه های ویژه عملکرد مانند استقامت، سرعت، چابکی، قدرت و توان انفجاری اجرا می کنند. اما آنچه که ورزشکاران اغلب از آن غافل می شوند تمرین کردن روی ذهن می باشد. مانند آمادگی جسمانی، دستیابی به آمادگی ذهنی نیز نیازمند میزان زیادی تمرین سنجیده و باکیفیت می باشد. همانطور که عضلات بدن را می توان شکل داد و تقویت کرد، هر بازیکنی می تواند ذهن خود را تقویت کرده و به شکل مناسب درآورد.

اهداف تمرینات آمادگی ذهنی:

✓ پیشینه کردن کیفیت عملکرد در شرایط مختلف

✓ افزایش کیفیت تمرین

✓ حفظ و بهبود سلامت ذهنی و روانی



ویژگی ها و مهارت های آمادگی ذهنی

وقتی درباره ی یک ورزشکار آماده از نظر ذهنی فکر می کنید، چه چیز به نظرتان می رسد؟

ویلیامز و کرین (۲۰۰۵) تمام تحقیقات مربوط به ویژگی های ذهنی ورزشکاران برجسته را از سال ۱۹۸۵ تا سال ۲۰۰۵ مورد بررسی قرار دادند. بر مبنای این پژوهش و ملاحظات که در این زمینه انجام گرفت، ورزشکاران نخبه از نظر ذهنی دارای این ویژگی ها هستند:

- ✓ توانایی بالا در تمرکز و تمرکز دوباره (پس از به وجود آمدن یک شرایط غیر منتظره یا نامطلوب)
- ✓ اعتماد به نفس بالا
- ✓ تعهد و توانایی در هدف گذاری
- ✓ آرامش (خونسردی)، انگیزه ، داشتن چشم انداز و دور نما در عملکرد
- ✓ نگرش و تفکر مثبت
- ✓ توجه و تمرکز کامل روی وظایف و اهداف خود، عدم توجه به موارد حاشیه ای و کم اهمیت و خارج از کنترل
- ✓ کنترل احساسات و عواطف
- ✓ توانایی مدیریت استرس و اضطراب
- ✓ توانایی کنترل سطوح برانگیختگی و آرامش
- ✓ رقابتی بودن به طور مناسب و ساختاریافته
- ✓ توانایی پذیرا بودن فشار و مدیریت کردن آن
- ✓ توانایی تطبیق پذیری و خودتنظیمی با شرایط و محیط های مختلف
- ✓ شور و شوق و عشق به ورزش، سخت کوشی
- ✓ مسئولیت پذیری
- ✓ توانایی رفتار مناسب در محیط تیم

این ویژگی ها تضمین کننده اجرای بالاترین سطوح عملکرد در ورزشکاران نخبه نمی باشد، اما در بین ورزشکاران برتر وجود دارد. اکثر ورزشکاران نخبه این ویژگی ها را از طریق پرورش و توسعه هدفمند آمادگی ذهنی و با سال ها یادگیری از تجربیات شخصی به دست آورده اند.



آمادگی ذهنی بازیکنان چگونه پرورش می یابد؟

فرایند تمرین ذهنی این ۴ مرحله را شامل می شود:

- ۱- **آموزش** : دادن دانش و اطلاعات پایه مربوط به مهارت ها، اصول و استراتژی های پایه آمادگی ذهنی
 - ۲- **خودآگاهی** : افزایش خودآگاهی بازیکنان با کمک کردن به آن ها در تفکر روی حالت ها و واکنش های ذهنی و روانی خود در زمان اجرای عملکرد عالی، عملکرد خوب یا معمولی و عملکرد ضعیف؛ و ثبت آن ها.
 - ۳- **اجرا** : به چالش کشیدن بازیکن در به کار بردن دانش و آگاهی تازه کسب شده درباره ی مهارت ها، ویژگی ها، اصول و استراتژی ها ذهنی و خودآگاهی مربوط به عملکرد در شرایط مختلف مسابقه و تمرین.
 - ۴- **ارزیابی و اصلاح** : دعوت از بازیکنان و مشاهده کننده های بیرونی به منظور ارزیابی ظرفیت های آمادگی ذهنی و شناسایی درس های کلیدی ای که می توان در عملکرد های آتی به کار برد.
- برای مثال؛ در مراحل اولیه پرورش بازیکنان تأکید بیشتر روی آموزش و ایجاد خودآگاهی می باشد، در حالیکه در مراحل بعدی توجه بیشتر می تواند روی اجرا، ارزیابی و اصلاح مهارت ها و ویژگی های ذهنی باشد.
- ایجاد آمادگی ذهنی شامل ساختن مجموعه ای از مهارت ها و ویژگی های ذهنی از طریق برنامه ساختاریافته تمرینات ذهنی می باشد. اکثر برنامه های فراگیر تمرینات ذهنی روی این موارد تمرکز دارد: پرورش مهارت های روانی مانند مدیریت استرس و اضطراب، تصویرسازی، آرام سازی و فعال سازی، هدف گذاری، تمرکز و تمرکز دوباره، کنترل پریشانی حواس، صحبت مثبت با خود، آگاهی و اندیشیدن درباره حالت های درونی و عملکرد، برنامه ریزی پیش از تمرین و مسابقه به منظور آماده شدن برای اجرای بهترین عملکرد، و ایجاد و تقویت اعتماد به نفس (اورلیک ، ۲۰۰۸ ؛ وینبرگ و ویلیامز، ۲۰۰۵).
- به منظور آماده شدن برای مواجهه با شرایط مختلف و اجرای بهترین عملکرد، مهارت های مختلف ذهنی به کار گرفته می شوند. در طول مراحل رشد و پیشرفت، بازیکنان باید ویژگی ها و مهارت های مختلف ذهنی را که به تنظیم عملکرد و تقویت افکار، احساسات رفتارها در تمرین و مسابقه کمک می کند، پرورش دهند.

مثال هایی از مهارت ها و ویژگی های ذهنی که می توانند در ایجاد این تنظیم ها و تقویت ها به کار روند:

- ✓ آنچه که بازیکنان به خود می گویند: صحبت با خود، رویکرد و نگرش مثبت، تمرکز، اندیشیدن.
- ✓ آنچه که بازیکنان در ذهن و فکر خود می بینند: تصویرسازی، خودآگاهی، تمرکز، هدف گذاری.



- ✓ آنچه که بازیکنان احساس می کنند: مدیریت و پذیرش استرس و اضطراب، تنظیم برانگیختگی، حفظ آرامش و تسلط بر خود، شور و شوق و عشق به ورزش، سخت کوشی.
- ✓ چگونگی عملکرد بازیکن: برنامه ها و روال آماده سازی قبل از شروع مسابقه یا تمرین، برنامه ها در طول مسابقه یا تمرین، ایجاد و تقویت اعتماد به نفس، توجه و هوشیاری کامل، تعهد، تمرکز و تمرکز دوباره، ارتباط موثر، مدیریت پریشانی حواس، رفتار مناسب در محیط تیم.

سرسختی و قدرت ذهنی

اکثر مربیان و بازیکنان سطح بالا بر این باور هستند که قدرت و سرسختی ذهنی یکی از مهم ترین ویژگی های روانی برای موفقیت در والیبال می باشد. قدرت ذهنی و روانی واژه ای بسیار رایج است اما معمولاً درک درستی از آن وجود ندارد. افرادی که از نظر ذهنی دارای قدرت و پایداری بالایی هستند، باور کاملی به توانایی های خود دارند و اعتقاد راسخی دارند که می توانند عملکرد خود را کنترل کنند و مشکلات و شکست ها بر عملکرد آنها تأثیر منفی نخواهد گذاشت.





قدرت و پایداری ذهنی مربوط به مدیریت ذهن در لحظات حساس و پرفشار می باشد که در نتیجه ی آن، بدن بهترین عملکرد را خواهد داشت و بازیکن متمرکز باقی می ماند (استقامت در تمرکز).

قدرت ذهنی از ۴ بخش اصلی و مهم تشکیل شده است:

۱- **کنترل و مسئولیت پذیری:** بازیکنان قوی و پایدار از نظر ذهنی، رفتار خود را در شرایط مختلف کنترل می کنند و مسئولیت عملکرد خود را بر عهده می گیرند (کنترل احساسات و عواطف، کنترل جنبه های مختلف زندگی، داشتن زندگی با برنامه).

۲- **تعهد:** بازیکنانی که ذهن قوی دارند خود را به طور کامل در انجام وظایف خود درگیر می کنند و همیشه تمام توان و تلاش خود را به کار می گیرند و خود را متعهد به کسب موفقیت می دانند؛ با وجود همه ی موانع و مشکلات.

۳- **چالش پذیری:** بازیکنی که از نظر ذهنی قدرتمند است به تمام شرایط پرفشار به عنوان یک چالش و فرصتی برای آموختن و پیشرفت می نگرد؛ او باور دارد که ابتدا باید روی اجرای بهترین عملکرد تمرکز کند سپس روی نتیجه.

۴- **اعتماد به نفس:** اکثر بازیکنان والیبال که از نظر ذهنی قوی و پایدار هستند اعتقاد راسخی بر توانایی خود در موفق شدن دارند.

قوی تر شدن از نظر ذهنی چیزی نیست که در یک شب به وجود آید، باید روی آن کار کنید و تمایل داشته باشید که روی آن کار کنید و از همه مهم تر باید واقعاً **بخواهید** که از قدرت ذهنی داشته باشید. قدرت ذهنی چیزی نیست که درباره ی آن بلوف بزنید یا آنرا خاموش یا روشن کنید؛ باید آن را به تدریج در عمق وجود خویش به وجود آورده و پرورش دهید. بازیکنان باید دارای یک نگرش فکری، رویکرد و رفتاری باشند که بخواهند از نظر ذهنی قوی باشند.

شکل زیر صفات و رفتارهایی را که با قدرت ذهنی در ارتباط هستند نشان می دهد.



علاوه بر این ها بازیکن باید تمرکز کاملی روی اهداف خود و چگونگی دستیابی به آنها داشته باشد، این بدان معناست که برای رسیدن به هدف خود باید از دیگر فعالیت های جانبی و گاه پیش پا افتاده ی خود چشم پوشی کند و آنها را قربانی هدف اصلی خود نماید، و این کار به یک عادت و روال، و بیشتر از آن به یک توانایی، تبدیل می شود.

توانایی پیروزی در مسابقه در شرایط مختلف، از اعتماد به نفس بازیکن و باور درونی او که خود را لایق پیروزی می داند ناشی می شود، باوری که در ناخودآگاه بازیکن وجود دارد. باور و اعتماد به نفسی که در کل اعضای تیم وجود دارد و ریشه در آماده سازی خوب و انسجام و یکپارچگی بالای تیمی دارد، و تا زمانی که این یکپارچگی از بین نرود، شکست ناپذیر خواهند بود؛ زیرا بازیکنان هر رالی از رالی قبل باهوش تر و سخت کوش تر خواهند بود و به خاطر علاقه به والیبال و به یکدیگر و به مربی خود بیشترین تلاش خود را برای اجرای بهترین عملکرد انجام می دهند.



تمرین برای تقویت مهارت های ذهنی

برای دستیابی به آمادگی و قدرت ذهنی بازیکنان باید مهارت های خود را در این زمینه تقویت کنند. تمرین مهارت های ذهنی به فاکتورهای ذهنی، عاطفی و احساسی، اجتماعی و شناختی (اندیشیدن و تبادل نظر) که بر عملکرد بازیکن در تمرین و مسابقه تأثیر می گذارد، می پردازد. استراتژی های زیادی وجود دارد که بازیکنان می توانند بیاموزند و با استفاده از آنها عملکرد خود را در ورزش و زندگی بهتر کنند.

اهداف تمرین مهارت های ذهنی:

- ۱- آماده سازی بازیکنان برای عملکرد با ثبات و بهینه در آن روز و در آن زمینه
- ۲- کمک به بازیکنان در اصلاح استراتژی های ذهنی خود برای چیره شدن بر موانع و مشکلاتی که ممکن است آنها را از دستیابی به سطح بهینه عملکردشان باز دارد.
- ۳- کمک به بازیکنان در مواجهه با فشارها و وقایع غیر منتظره که ممکن است در طول تمرین یا مسابقه به وجود آید.
- ۴- تشویق بازیکنان به اندیشیدن درباره روش های پیشرفت در عملکرد ورزشی و در زندگی شخصی.
- ۵- بهبود تجربیات کلی احساسی و روانی بازیکن در محیط ورزش

چگونگی تمرین مهارت های ذهنی

هر فردی قابلیت این را دارد که از نظر ذهنی قوی بشود و عملکرد باثباتی داشته باشد، حتی در نامطلوب ترین شرایط. جراحان، فضانوردان و ورزشکاران نخبه مثال هایی از اجراکننده های سطح بالا هستند که توانایی های خود را از طریق تمرین ذهنی به اوج رسانده اند. تمرین مهارت های ذهنی از ۳ مرحله تشکیل شده است که در ادامه به آنها خواهیم پرداخت.

✓ مرحله اول (ابزارها)

هر بازیکنی از استعداد های لازم برای داشتن تمرکز کافی در اجرای بهترین عملکرد برخوردار است. هر چقدر بیشتر این استعدادها پرورش یابند و مورد استفاده قرار گیرند بیشتر به ثبات در عملکرد بازیکن کمک خواهند کرد.



استعدادهای ذهنی به منظور تمرکز برای اجرای بهترین عملکرد:

- **هدف گذاری (ایجاد انگیزه):** اهداف به فرد انگیزه ای می دهند که برای رسیدن به آن اهداف برنامه ریزی و تلاش کند. اگر از این اهداف استفاده مناسب بشود به فرد انگیزه، جهت و تمرکز می دهد.
- **تصویرسازی ذهنی:** تصویر سازی ذهنی به بازیکنان کمک می کند تا مهارت های جدید را بیاموزند، مهارت های خود را اصلاح و پالایش کنند و برای همه ی شرایط مختلف مسابقه خود را آماده کنند. تصویرسازی مثبت همچنین می تواند به پرورش اعتماد به نفس و خودباوری کمک کند.
- **کنترل احساسات:** احساسات و عواطف بخش بزرگی از ورزش هستند، بازیکنان باید یاد بگیرند که چطور احساسات به نفع آنها کار کنند نه به ضرر آنها.
- **کنترل افکار:** آنچه که بازیکنان به خود می گویند یا به آن فکر می کنند می تواند به آنها کمک کند که بهتر تمرکز کنند یا می تواند آنها را پریشان کند و باعث از بین رفتن تمرکزشان شود. بازیکن باید بیاموزد که تفکرات مثبت و انرژی بخش داشته باشد.
- **پشتیبانی و حمایت:** تمام فعالیت های روزانه باید در جهت حمایت و تقویت مهارت های ذهنی او باشد و باید از فعالیت هایی که روی تمرکز و اعتماد به نفس او در عملکرد تأثیر منفی می گذارد دوری کند. با برنامه ریزی و آماده شدن مناسب برای تمرین و مسابقه و همین طور داشتن برنامه برای طول تمرین و مسابقه، عملکرد بازیکن ثبات و کیفیت بهتری خواهد داشت.

✓ مرحله دوم (روش ها)

مرحله بعدی استفاده مرتب از استعدادهای ذهنی می باشد، سپس این استعدادها پرورش یافته و در ایجاد تمرکز بهینه و اجرای بهترین عملکرد در شرایط مختلف و پرفشار به بازیکن کمک خواهد کرد. در این مرحله بازیکنان باید تشویق شوند تا به فعالیت ها و عملکرد خود بیاندیشند و به آنها جهت دهند. نیاز است که بازیکنان ثبات، کنترل و نظارت بر شرایط روحی، فکری و احساسی خود را در عملکردهای مختلف (عالی، خوب، متوسط و ضعیف) آغاز کنند و از تجربیات خود بیاموزند. سپس به منظور دستیابی به عملکرد بهینه و باثبات، مهارت های ذهنی خود را اصلاح و تنظیم کنند.



- **اندیشیدن:** باید برای فکر کردن درباره ی عملکردهای خوب و بد وقت گذاشته شود. چه چیز؟ چرا؟ چگونه؟ سؤال هایی هستند که بازیکنان می توانند هنگام اندیشیدن درباره ی تجربیات خود، از خود بپرسند.
- **ارزیابی:** بازیکنان باید به صورت هدفمند امتحان کنند که چه چیزهایی را می توانند تنظیم کنند یا تغییر دهند تا عملکرد خود را بهتر کنند. **هدف ارزیابی کردن است و اصلاح؛ نه قضاوت کردن و مجازات.** بازیکنان باید تلاش کنند تا به عقب برگردند و خود را به طور واقع بینانه ارزیابی نمایند.
- **بازخورد:** بازیکنان باید به دنبال بازخوردهایی از عملکرد خود باشند که می تواند از مربیان، هم تیمی ها و دیگر افراد آگاه در آن ورزش باشد. آنها همچنین می توانند فیلم های عملکرد خود را مشاهده کنند و به شناخت و درک با ارزشی دست یابند.
- **اتفاقات غیرمنتظره:** بازیکنان باید انتظار آنها را داشته باشند. در هر تمرین یا مسابقه چالش های جدیدی وجود خواهد داشت. با درک این موضوع و آماده شدن برای غیرمنتظره ها، ثبات و کیفیت عملکرد بازیکن افزایش خواهد یافت.
- **ایده های جدید:** بازیکنان باید پذیرای راه های جدید در رویکرد و نحوه دستیابی به بعضی چیزها باشند. بعضی وقت ها اصلاحات یا تغییرات کوچک می تواند به بهتر شدن عملکرد کمک کند.
- **استقامت:** ساخته شدن یک ورزشکار بزرگ نیاز به زمان زیاد و **تعهد فوق العاده** دارد. تقریباً ۱۰ سال زمان و ۱۰۰۰۰ ساعت تمرین نیاز است تا بازیکن به اوج عملکرد خود دست یابد. نیاز است که بازیکنان با سرعت مناسب پیش بروند، اهداف واقع بینانه داشته باشند و **پشتکار و عزم راسخ.**

✓ مرحله سوم (دستاوردها)

مرحله آخر یادگیری توانا شدن در استفاده از استعدادهای ذهنی در همه موقعیت ها و شرایط مختلف می باشد، مانند اردوهای تمرینی، مسابقات بین المللی، مسابقات انتخابی، فشارهای تماشاگران، مصدومیت ها و ... این استعدادهای ذهنی در شرایطی فراتر از عملکردهای ورزشی قابل استفاده هستند. این ها مهارت های زندگی هستند. با بهره گیری از این استعداد ها بسیار بیشتر از یک بازیکن سطح بالا شدن که فقط در مسابقه وجود دارد حاصل خواهد شد.



اگر افراد از استعداد های ذهنی خود استفاده کنند، می توانند بهتر تمرکز کنند و برای هر چیز آماده باشند.

- تمرکز روی زمان حال و انجام عالی وظیفه ای که بر عهده اوست.
- خوش بینی درباره ی فعالیت ها و آینده
- اعتماد به نفس در توانایی ها، مهارت ها و در نحوه آماده شدن برای مسابقه
- عدم تزلزل در حالت های ذهنی و جسمانی
- هوشمندی؛ انتخاب درست و یادگیری از هر تجربه
- داشتن انرژی و شور و شوق مناسب و بهینه
- کنترل کامل بر رفتارها و واکنش ها، مدیر و هدایتگر عملکرد خود بودن

همانطور که اشاره شد دو وسیله بسیار مهم در تقویت مهارت های ذهنی، ایجاد انگیزه و تصویر سازی ذهنی می باشند، در واقع، انگیزه موتور حرکت افراد می باشد، حرکتی که بر روی چرخ تعالی می چرخد. در ادامه به این دو وسیله در تقویت مهارت های ذهنی می پردازیم.

ایجاد انگیزه

یکی از مهم ترین و پایدارترین ویژگی های مربیان، معلمان و رهبران برجسته این است که همه ی آنها انگیزه دهنده های ماهر هستند. آنها به افراد و بازیکنان انگیزه می دهند که عملکرد انفرادی خود را تقویت کنند و در همان حال به کل تیم انگیزه می دهند که کار تیمی بهتری به نمایش بگذارد.

بازیکنان برجسته انگیزه بالایی دارند که مهارت های خود را پرورش دهند، سال های متمادی تمرینات منسجم و با برنامه انجام دهند تا به اوج عملکرد خود دست یابند. داشتن انگیزه عاملی حیاتی در تلاش زیاد برای تمرین کردن و آماده شدن، پشتکار و عزم راسخ، تعهد به پیشرفت و رسیدن به بالاترین سطح ممکن می باشد.

انگیزه را می توان به زبانی ساده این چنین تعریف کرد: **جهت و شدت تلاش یک فرد.** جهت مربوط می شود به هدف فرد و شدت مربوط به میزان تلاش فرد برای رسیدن به آن هدف می شود. در انگیزه دادن به افراد هم شرایط انفرادی (شخصیت، نیازها، علایق، اهداف و ...) و هم شرایط محیطی (سبک و شیوه مربیگری، نتایج قبلی به دست آمده، شرایط جامعه و رسوم و ...) و ارتباط متقابل آنها باید مورد توجه قرار گیرند.



در ایجاد انگیزه ۴ عامل مهم وجود دارد:

- ۱- هدف گذاری
- ۲- نوع نگرش به هدف
- ۳- بازخورد و تقویت
- ۴- انگیزه درونی افراد و بازیکنان

هدف گذاری

هدف گذاری مناسب تأثیر زیادی روی بهبود عملکرد می گذارد؛ زیرا به تلاش و توجه بازیکن جهت می دهد، پشتکار او را بیشتر می کند و او را تشویق می کند تا مهارت های جدید بیاموزد.

هدف باید ویژه (مثلاً بازیکن خوبی شدن هدف ویژه ای نیست، ولی بهبود اثربخشی حمله از ۳۰٪ به ۳۵٪ یک هدف ویژه می باشد که در راستای هدف کلی بازیکن خوب شدن هم می باشد)، قابل سنجش، واقع بینانه، عملکرد محور، و دارای بازه ی زمانی باشد. اهداف باید مکتوب شوند و به طور متناوب مورد ارزیابی و بازبینی قرار گیرند. از سوی دیگر، اهداف باید تحت کنترل خود فرد، انرژی دهنده، رشد دهنده، و درونی شده باشند (توسط خود بازیکن قرار داده شوند). اشتباهی که بسیاری از بازیکنان می کنند این است که اهداف عملکرد محور برای خود قرار نمی دهند. مثلاً رسیدن به تیم ملی را هدف خود قرار می دهند ولی نیازهای عملکردی آن را در نظر نمی گیرند. در حالیکه بازیکن باید نیازهای مهارتی رسیدن به چنین هدفی را شناسایی کند و برای بهبود آنها اهدافی مناسب قرار دهد (مثلاً افزایش درصد دریافت های اول عالی از ۳۵٪ به ۴۰٪، افزایش اثربخشی حمله از ۳۲٪ به ۳۸٪، کاهش خطای حمله از ۱۲٪ به ۸٪، افزایش ارتفاع دفاع روی تور از ۳۲۰ سانتی متر به ۳۳۰ سانتی متر و ...).

نوع نگرش به هدف

برخی بازیکنان در اهداف خود عملکرد محور هستند و برخی دیگر نتیجه محور. اما در ورزش سطح بالا اهمیت نتایج بسیار زیاد است و از سوی دیگر نتیجه بازی حاصل عملکرد خوب می باشد. بنابراین در ورزش پیشرفته و رقابتی تأکید روی نتیجه است با تمرکز کامل روی اجرای بهترین عملکرد. مربیان سطح بالا می دانند که شغل آنها وابسته به نتایج مسابقات است، و بازیکنان سطح بالا نیز می دانند که پیروزی برای آنها شهرت و شرایط



مالی بهتر به دنبال خواهد داشت. تمرکز روی اجرای بهترین عملکرد به منظور پیروزی در مسابقه، بهترین راه برای کسب نتیجه و در عین حال کاهش استرس و فشار روی بازیکنان می باشد که باعث ایجاد انگیزه درونی، پشتکار و پیشرفت هم می شود.

بازخورد و تقویت

بازخوردها به بازیکن باید با رویکردی مثبت ارائه شوند، و در اکثر مواقع از پاداش و تشویق استفاده شود نه از جریمه و تنبیه. تشویق ها باید متناسب با هر فرد باشد و می تواند کلامی، غیر کلامی (مثل لبخند زدن، دست زدن و ...)، جسمانی (زدن به پشت بازیکن، دست دادن با او و ...)، دادن موقعیت برای ادامه دادن تمرینی خاص (مثل ادامه آشار زدن) یا دادن پول، مدال، و یا دیگر جوایز مادی باشد. مربی باید آنچه را که بازیکنان دوست دارند و آنچه را که دوست ندارند، بداند و به طور متناوب از روش های مختلف برای تشویق آنها استفاده کند؛ و این نکته را نیز مد نظر قرار دهد که عملکرد را نیز مورد تشویق قرار دهد، نه فقط نتیجه را.

اگرچه تقویت مثبت باید اصلی ترین راه برای تغییر رفتار باشد (اکثر تحقیقات نشان می دهند که ۸۰٪ تا ۹۰٪ بازخوردها باید مثبت باشند)، در بعضی مواقع تنبیه و جریمه لازم است و اغلب به عنوان ابزاری برای کنترل رفتار و جلوگیری از نقض قوانین به کار می رود. تهدید به جریمه شدن، اغلب باعث اجتناب از شکستن قوانین در بسیاری از افراد می شود. در جریمه کردن نباید زیاده روی کرد زیرا تأثیر خود را از دست می دهد.

انگیزه درونی

انگیزه فقط از منابع بیرونی (شهرت، ثروت و ...) ناشی نمی شود؛ بلکه اراده درونی بازیکن در عالی شدن، لذت بردن از رقابت، یادگیری مهارت های جدید و ... می توانند انگیزه های درونی بازیکن در اجرای اوج عملکرد باشند که تأثیر زیادی نیز در عملکرد باثبات و سطح بالای بازیکن در مسیر تعالی دارد. استفاده از تمرینات متنوع، دخالت دادن بازیکنان در فرآیند تصمیم گیری، استفاده از تشویق های کلامی و غیر کلامی، ایجاد اهداف انفرادی مناسب، و پاداش بر مبنای عملکرد؛ باعث تقویت انگیزه درونی بازیکنان می شود.



آموزش تصویرسازی ذهنی به بازیکنان والیبال

۱. مقدمه

بهترین بازیکنان جهان مهارت بالایی در تصویرسازی ذهنی دارند و از این مهارت همه روزه استفاده می کنند. تصویرسازی یک تکنیک در تمرین ذهنی می باشد که همه حس های شما را شامل می شود؛ افکار، احساسات، عواطف، نور، صدا و آدرنالین؛ تا بتوان یک تجربه را در ذهن بازسازی کرد یا یک موقعیت را ایجاد کرد. یک بخش مهم در تصویرسازی ذهنی این است که حس کنید در روشی که می خواهید عمل می کنید (با اعتماد به نفس، تمرکز، با ریتم و سرعت خوب و ...). همانطور که تری/ورلیک روانشناس بزرگ ورزشی به جای تصویر سازی از واژه حسی سازی استفاده می کند. خیلی از بازیکنان از تصویر سازی ذهنی به عنوان یک مهارت، قبل از مسابقه برای ایجاد اعتماد به نفس استفاده می کنند. تصویر سازی ذهنی همین طور می تواند به عنوان یک تکنیک شناختی برای برنامه ریزی استراتژی مسابقه، مرور برنامه های بازی، تجسم آنچه که می خواهید رخ دهد، یا یک مهارت سازگاری و مواجهه با شرایط، برای متمرکز و خونسرد ماندن در شرایط پرفشار و غیر منتظره به کار رود.

هر بازیکنی این توانایی را دارد که از تصویر سازی ذهنی استفاده کند، این مهارتی است که باید تمرین شود و پرورش یابد.

۲. تصویر سازی ذهنی چگونه کار می کند؟

اول اینکه تحقیقات نشان داده اند که تصویر سازی ذهنی مسیر های عصبی برای انجام یک جابه جایی معین را تقویت می کند. وقتی که شما اجرای یک مهارت ورزشی ویژه را تصویر سازی می کنید، عضلات شما در همان توالی که در اجرای واقعی عمل می کنند از نظر عصبی برانگیخته می شوند (تشریح روانی-عصبی-عضلانی). دوم اینکه، تصویر سازی ذهنی می تواند به عنوان یک سیستم کد دهی در مغز عمل نماید تا به بازیکن کمک کند تا یک برنامه یا نقشه عملکرد را شکل دهد؛ تصویر سازی نقشه عملکرد ذهنی را تقویت می کند و فعالیت ها و جابه جایی ها برای بازیکن بیشتر آشنا می شوند و شاید اجرای آنها خودکار تر هم بشود (تئوری یادگیری سمبولیک). سومین موضوع از تئوری بیو-انفورماتیک می آید که در نتیجه آن تصویر سازی در فعال سازی یک شبکه تحریک و واکنش کد گذاری شده درگیر می شود.

پژوهش های اخیر روی اثربخشی تصویرسازی ذهنی به عنوان یک مهارت خودتنظیمی مهم تمرکز دارد (مثلاً توانایی هدف گذاری، برنامه ریزی و حل مشکلات، تنظیم استرس و اضطراب مسابقه، تنظیم میزان برانگیختگی،



مدیریت اثربخش احساسات و عواطف). نکته کلیدی این است که به ذهن، عضلات و احساسات خود برنامه ای برای موفقیت بدهید و تا جای ممکن تصویر سازی خود را واضح، واقعی و با جزئیات انجام دهید. زمانی که شما به طور واضح در ذهن خود برای مسابقه آماده می شوید، به سیستم عصبی مرکزی شما برای موفقیت برنامه داده می شود، گویی فعالیتی که شما تصویر سازی کرده اید قبلاً اتفاق افتاده اس

III. استفاده از تصویر سازی ذهنی

تصویر سازی ذهنی و تمرین ذهنی را واقعاً می توان همه وقت و همه جا انجام داد؛ و بله! نتیجه هم می دهد. از طریق تصویرسازی ذهنی شما می توانید به ذهن و عضلات خود، قبل از مسابقه، برنامه برای موفقیت بدهید؛ به طور موفقیت آمیزی یاد بگیرید که احساسات قبل از مسابقه (برانگیختگی، اضطراب، آدرنالین، عواطف) را تنظیم کنید. خود را ببینید که با تمرکز و اعتماد به نفس از عهده ی موقعیت های ناسازگار و نامساعد برمی آید، و یا خود را ببینید که به اهداف مسابقه دست یافته اید. برای مثال در طول آماده شدن ذهنی برای مسابقه، خود را آنطور که می خواهید ببینید و احساس کنید؛ با اعتماد به نفس و تمرکز بازی می کنید و تحت فرمان و کنترل مربی هستید. در بسیاری از مواقع بازیکنان زمانی که در مسابقه یک اتفاق غیر منتظره رخ می دهد، ثبات و وقار خود را از دست می دهند. پیش بینی اتفاقات و از قبل انتخاب کردن استراتژی هایی برای حفظ تمرکز و اعتماد به نفس، تأثیر این وقایع ناخواسته را به حداقل می رساند.

تصویر سازی ذهنی می تواند به عنوان یک تکنیک در آرام سازی (ریلکسیشن) به کار رود؛ (مثلاً تصویر سازی کنید که در یک ساحل آرام یا کنار یک رودخانه در کوهپایه، در جایی راحت دراز کشیده اید). همین طور می تواند در بهبود مهارت های ارتباطی با افراد به کار رود (تصویر سازی کنید که موضوعی را با مربی، هم تیمی، دوست یا ... در میان می گذارید یا سئوالی می پرسید). همچنین در طول دوره ی بازپروری بازیکن مصدوم، برای شاداب ماندن از نظر ذهنی می تواند مورد استفاده قرار گیرد (بازیکن مصدوم تصویر سازی کند که پس از پایان دوره ی ریکاوری تمرینات منسجم خود را شروع می کند و مانند گذشته و حتی بهتر در مسابقه ظاهر می شود). تصویر سازی ذهنی در یادگیری تکنیک و مهارت جدید و اصلاح خطا نیز می تواند بسیار سودمند باشد.

IV. عناصر کلیدی

۱- واضح و روشن بودن

یک تصویر سازی ذهنی باید واضح، واقع بینانه، چند حسی و تا جای ممکن با جزئیات باشد. هر چقدر تصویر به واقعیت نزدیک تر باشد (از نظر افکار، عواطف، حس ها، عمل ها و ...)، انتقال بهتری به عملکرد واقعی صورت خواهد گرفت. نکته کلیدی استفاده از حداکثر حس های ممکن می باشد؛ شنیدن صداها،



احساس کردن بوها، دیدن عملکرد، نور، حس کردن خود در حال حرکت و عملکرد همانطور که در واقعیت می باشد (حسی سازی). برای مثال در زدن سرویس می توان دو سطح از تصویر سازی را انجام داد؛ اولین سطح اینکه یک فیلم از مسیر حرکت و محل فرود توپ را آن طور که می خواهید تصویر سازی کنید، دومین سطح، انتقال این تصویر به تصویری است که بدن برای ایجاد چنین مسیر در سرویس باید ایجاد کند (ریتم، نحوه باز شدن سینه و حرکت کتف، حرکت آرنج، محل تماس با توپ، نحوه حرکت میچ). نکته کلیدی این است که تصاویر واضح، با جزئیات و با اعتماد به نفس ایجاد شوند.

۲- قابلیت کنترل

تصاویر را طوری بسازید که آنچه شما می خواهید در آن انجام شود. بسیاری از بازیکنان در کنترل تصاویر ذهنی خود دچار مشکل می شوند، اغلب خطایی مشابه را بارها تکرار می کنند یا در ایجاد تصاویر مناسب دچار اشتباه می شوند. یاد بگیرید که چگونه به کامپیوتر درونی خودتان برنامه بدهید، بنابراین در آنچه که می خواهید رخ دهد اعتماد به نفس و تمرکز پیدا خواهید کرد.

۳- چشم انداز درونی / چشم انداز بیرونی

چشم انداز درونی مربوط می شود به تصویر سازی وقایع از طریق چشم خود شما. چشم انداز بیرونی مربوط می شود به مشاهده عملکرد شما در یک فیلم یا از دید ناظر بیرونی. بعضی متخصصان بر این باورند که تصویر سازی درونی برای تمرکز کردن برای مسابقه برتری دارد، در حالی که تصویر سازی بیرونی برای اصلاح خطاها بهتر است؛ البته مهم تأثیری است که روی هر فرد گذاشته می شود و در بازیکنان مختلف ممکن است این متفاوت باشد. نکته کلیدی دیدن خود در حال عملکرد در روشی است که می خواهید.

۴- ایجاد انرژی و انگیزه با استفاده از کلمات کوتاه

کلمات کوتاه مثبت و پر بار از نظر احساسی می توانند کیفیت، حس و تأثیر گذاری تصویر سازی ذهنی را افزایش دهند. کلماتی مانند پرتوان و انفجاری یا با اعتماد به نفس و با کنترل می توانند بی نهایت کمک کننده باشند.

۵- تصویر سازی اوج عملکرد

خود را طوری تصویر سازی کنید که عملکردی عالی دارید؛ با تمرکز و اعتماد به نفس، و تحت کنترل و فرمان. همچنین خود را طوری ببینید که خطاهای خود را اصلاح کرده اید و در مواجهه با موانع و مشکلات بالقوه با وقار و اعتماد به نفس هستید و تمرکز خود را از دست نمی دهید.

۶- تصویر سازی با زمان سنجی درست



سرعت انجام مهارت ها، جابه جایی ها، سرعت توپ و ... باید کاملاً شبیه حالت واقعی باشد.

۷. ملاحظات عمومی

- ✓ برنامه تصویر سازی ذهنی باید بر مبنای نیازها، توانایی ها و علایق بازیکنان، انفرادی شود.
- ✓ بازیکنان باید توقع و انتظار واقع بینانه نسبت به تصویر سازی ذهنی داشته باشند. تصویر سازی ذهنی فقط زمانی که بازیکن باور کند که تأثیرگذار است و به طور مرتب برای پرورش مهارت های خود در آن وقت بگذارد، پتانسیل آن را دارد که کیفیت مهارت ها را بهبود دهد.
- ✓ روزی ۵ تا ۱۰ دقیقه برای تمرین تصویر سازی ذهنی وقت بگذارید. با تصویر سازی مهارت هایی که آنها را از قبل خوب انجام می داده اید شروع کنید، سپس وضوح و پیچیدگی تصویر سازی خود را افزایش دهید (شرایط بازی، تاکتیک های بازی و ...). تلاش کنید که نتایج مثبت را تصویر سازی نمایید.
- ✓ آرام سازی عمومی، تنفس آرام و عمیق باید قبل از شروع تصویر سازی ذهنی انجام شوند.
- ✓ مرور/اوج عملکرد. روی زمانی که عملکرد عالی داشته اید تمرکز کنید و تا جای ممکن احساسات خود در آن شرایط را به وضوح مجسم سازید؛ فضا، نور، صداها، انرژی، آدرنالین، عواطف و افکار، شدت برنگیختگی و ... را در ذهن و بدن خود احساس کنید.
- ✓ تمرین ذهنی سازگار شدن. موقعیت هایی را که در آنها تمرکز و اعتماد به نفس خود را از دست می دهید شناسایی کنید (مانند مرتکب شدن خطا، سرزنش شدن توسط مربی یا هم تیمی و ...)، واکنش مناسب به آن موقعیت را مرور کنید به طوری که کاملاً تحت کنترل شما در آید؛ با حفظ تمرکز و اعتماد به نفس.
- ✓ تلفیق تصویر سازی ذهنی با تمرین (مثل یادگیری مهارت های جدید، اصلاح و پالایش مهارت های قدیمی، اصلاح خطاها و ...).
- ✓ تصویر سازی ذهنی قبل از مسابقه. حالت ذهنی ای را که می خواهید در طول مسابقه داشته باشید تصویر سازی کنید (با تمرکز، با اعتماد به نفس، با وقار و متین، جنگنده و مشتاق پیروزی)، برای هر مسابقه هدف داشته باشید، و تجسم کنید که به اهداف خود دست یافته اید، از کلمات انگیزشی برای افزایش آدرنالین و برانگیختن عواطف استفاده کنید. مانند یک قهرمان فکر کنید و به خود بگویید: هیچ چیز نمی تواند من را امروز متوقف کند. خود را ببینید و حس کنید که عملکردی عالی دارید، با اعتماد به نفس، با ریتم حرکتی عالی.



۷. برنامه کاربردی تصویر سازی ذهنی برای والیبال : آماده شدن برای مسابقه

- اتاق مناسب برای تمرین ذهنی (محیط آرام و راحت برای انجام تمرین ذهنی و رسیدن به قدرت درون).
 - شروع با تنفس آرام و عمیق و آرام سازی عمومی عضلات.
 - تفکر درباره ی نگرشی که می خواهید با خود به مسابقه ببرید؛ برای اجرای اوج عملکرد به چه چیز از خود نیاز دارید؟ (اعتماد به نفس و تمرکز، انرژی زیاد، جنگندگی بهینه، احساسات و افکار مثبت و ...).
 - تمرکز روی برنامه بازی، اهداف و آنچه که می خواهید در بازی رخ دهد. این را که چطور به اهداف مسابقه دست پیدا می کنید، تجسم نمایید.
 - اظهارات مثبت هدف محور (من بازیکنی ماهر و مستعد هستم، هیچ چیز و هیچ کس امروز جلودار من نیست، باهوش و سخت کوش هستم، به توانایی های خودم اعتماد دارم، سخت کوش، با تمرکز و با اعتماد به نفس هستم و از بازی لذت می برم).
 - خود را روی پرده نمایش فیلم تصویر سازی کنید که در رختکن هستید و مشغول پوشیدن لباس بازی و آماده شدن برای مسابقه می باشید. به هم تیمی های خود انرژی و انگیزه می دهید و خود نیز سرشار از انرژی و انگیزه می باشید.
 - تصور کنید که به سمت زمین بازی حرکت می کنید، احساس کنید که انرژی در وجودتان فوران می کند و کل بدنتان را فرا می گیرد (پمپاژ آدرنالین).
 - خود را ببینید که مشغول انجام حرکات کششی و تمرینات گرم کردن هستید (با آرامش، اعتماد به نفس، تمرکز، وقار، و آماده شروع بازی).
 - خود را ببینید که قبل از شروع بازی همه مهارت ها را در اوج عملکرد مرور می کنید (آبشار، دفاع روی تور، سرویس، دریافت سرویس، ارسال پاس، توپگیری و ...).
 - اکنون ببینید که بازی آغاز شده است و شما با اعتماد به نفس بالا تکنیک ها و مهارت های مختلف را اجرا می کنید (دریافت سرویس عالی، دفاع قدرتمند، پرش و ضربه عالی در آبشار، جنگندگی در توپگیری، هوشیاری و تمرکز و دقت در ارسال پاس و ...).
 - خود را ببینید که در امتیازات حساس و پایانی با اعتماد به نفس و تمرکز، نکات کلیدی مهارت های مختلف را به درستی انجام می دهید:
- دفاع روی تور: توپ، پاسور، توپ، مهاجم، نفوذ دست ها به زمین حریف، دست ها محکم.



توپگیری: جنگنده و آماده، تمرکز روی دست مهاجم، جابه جایی مناسب، هدایت توپ با ارتفاع مناسب و به محل مناسب.

دریافت اول: پیش بینی، اتخاذ حالت درست برای دریافت توپ، ارسال مناسب توپ برای پاسور، حرکت با گام مناسب برای آبشار.

آبشار: گام برداشتن بدون انقباض عضلانی، گام ها از کوتاه به بلند، پرش بلند به سمت توپ، ضربه از بالاترین ارتفاع، ضربه محکم، ضربه هوشمندانه.

سرویس: آرامش، تمرکز و اعتماد به نفس، پرتاب مناسب توپ، ضربه محکم، ضربه هدفمند.

- خود را در شرایط مختلف مسابقه ببینید و حس کنید. (۲-۰ عقب هستید و ست سوم در حال شروع می باشد، ۲-۰ جلو هستید ولی بازی ۲-۲ می شود و ست پنجم در حال آغاز است، در امتیاز ۱۴-۱۳ ست پنجم در منطقه سرویس قرار دارید و ...). در همه حالت ها خود را با ریتم و زمان سنجی درست، جنگندگی بالا، با اعتماد به نفس، با تمرکز، مشتاق به پیروزی، متنفر از باخت و ... تجسم و حس کنید.
- خود را تحت کنترل و فرمان مربی، متمرکز در اجرای برنامه بازی، با وقار و اعتماد به نفس و با شور و شوق ببینید و حس کنید.
- خود را ببینید و حس کنید که در برابر شرایط ناخواسته (مرتکب شدن خطا، توهین تماشاچیان، رفتار نامناسب بازیکن حریف، سرزنش مربی یا هم تیمی و ...) متمرکز و از نظر ذهنی قوی باقی می مانید. و در همه حال اوج عملکرد خود را به نمایش می گذارید.
- خود را ببینید که با یک عملکرد عالی فردی و تیمی، برنده بازی شده اید.
- برای این تمرین ذهنی خوب، به خودتان پاداش بدهید.

مهارتهای روانی بازیکنان والیبال

انگیزه برای آماده شدن، جرأت ریسک کردن، تمایل به بهترین بودن. اینها علامتهای یک قهرمان هستند.

فلسفه یک تیم والیبال موفق

چنین تیمی می خواهد که در تمام زمان ها، بکوشد تا به بالاترین حدی که توانایی آن را دارد برسد. هر کدام از اعضای تیم باید پی ببرند که آنها قسمتی از تیم هستند نه همه تیم. در تمام فعالیت ها هدف اصلی باید موفقیت تیم باشد. این به آن معناست که اهداف شخصی خود را در جهت اهداف تیم تنظیم کنید. و هرگاه اهداف



شما در تقابل با اهداف تیم بود، موفقیت تیم را در اولویت قرار دهید. بدین منظور باید کارهای زیر را انجام دهیم:

- هرگز بهانه نیاوریم.
 - با جملات مثبت، هم تیمی های خود را تشویق کنیم و به آنها انگیزه مضاعف دهیم.
 - تصمیمات داور را بپذیریم.
 - در زمان برد، فروتن و در زمان باخت، خونسرد و آرام باشیم.
- در هیچ بخشی از زندگی، میل به پیروزی بیش از آنچه که در ورزش وجود دارد نیست. اما پیروزی اغلب گریزان ترین چیزی است که ما دنبال می کنیم. به خاطر داشته باشید که ممکن است ما به بهترین شکلی که می توانیم بازی کنیم و هنوز برنده نشویم. پیروزی تنها معیار موفقیت نیست، کیفیت رقابت و عملکرد ما اهمیت دارد، نه فقط امتیاز پایانی. ما باید متعهد باشیم که در تمام زمانها به بهترین شکل ممکن و با تمام توان فعالیت کنیم. در تمام فعالیتهایی که انجام می دهید، تمام توانایی خود را به کار گیرید، تا به بهترین شکل ممکن، آن کار را انجام دهید، طوری که در پایان روز، در زمانی که از خود می پرسید: «آیا امروز بهترین انسانی که می توانستم باشم، بودم؟»، با قدرت و اطمینان پاسخ دهید: «بله!!».

۱۰ تعریف مهم برای بازیکنان

- ۱- متعهد باشید که سخت تلاش کنید.

برنامه های یک تیم خوب بر پایه این مفهوم که با تمرینات سخت می توان به موفقیت رسید، استوارند. اگر ما تمرینات سخت تری انجام دهیم و بیشتر از دیگران تلاش کنیم، همواره شایسته پیروزی خواهیم بود. تنها دلیلی که بهترین ها، بهترین هستند، این است که آنها بیشتر و سخت تر تمرین می کنند.

- ۲- متعهد باشید که بازیکن باهوش تری باشید.

ما باید آماده آموختن باشیم، باور ما این است که اگر ما باهوش تر از هر کس دیگر باشیم، بیشتر شایسته پیروزی خواهیم بود. باید درک خود را از بازی توسعه دهیم، شنونده خوبی باشیم و با مشاهده کردن بیاموزیم. ما باید از نظر روانی هم برای تمرین و هم برای مسابقه، خود را آماده کنیم.

- ۳- به مفهوم کار تیمی متعهد باشید.

مربیان شایسته، بازیکنانی می خواهند که به مفهوم کار تیمی باور داشته باشند. برنامه تیمهای بزرگ بر این مفهوم که هیچ کسی بزرگتر از تیم نیست استوار است. آنها به بازیکنانی با ادب و بدون خودخواهی نیاز دارند.

- ۴- خود را متعهد کنید که رویکرد برنده داشته باشید.



بازیکنان باید متعهد به برد باشند، اما درک کنید که موفقیت را فقط با پیروزی نباید سنجید. هروقت که بازی می کنیم، باید بررسی کنیم که آیا ما به تمام ظرفیتهای خود دست یافته ایم یا نه؟ هرگز شکست را نپذیرید و همواره به دنبال راهی برای پیروزی باشید.

۵- متعهد باشید که با ادب و متشخص باشید.

در رفتار با مربیان و هم تیمی ها، کارمندان ، اولیا، داوران و... با ادب و «با کلاس» باشید. آن طور با دیگران رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار کنند. استفاده از کلمات «لطفاً» و «متشکرم» را فراموش نکنید.

۶- متعهد باشید که کارهای درست /انجام دهید.

قوانین زیادی وجود دارند که باید رعایت شوند. بدانید که اگر کارهای درست را انجام دهید، همواره مورد احترام خواهید بود.

۷- سیستم تیم خود را باور داشته باشید.

به فلسفه کاری تیم خود و سیستم بازی که تعیین شده، متعهد باشید. مانند یک اسفنج باشید، و مفاهیم تکنیکی و تاکتیکی را در خود انباشته کنید. نقش و وظیفه خود را بیاموزید و سپس آن را بپذیرید و آن را به بهترین شکل ممکن انجام دهید.

۸- خود را باور داشته باشید.

با اعتماد به نفس بازی کنید و مثبت فکر کنید. خود را یک بازیکن خوب در یک سیستم کارآمد و اثر بخش بدانید. زمانی که ضعیف بازی کردید، روحیه خود را از دست ندهید ، بدانید که شما برای حضور در تیم خود انتخاب شده اید، یک رهبر باشید. به خاطر داشته باشید که اگر نتوانید این توانایی ها را در خود توسعه دهید، در تیم خود نخواهید ماند.

۹- هم تیمی های خود را باور داشته باشید.

با دیگران ارتباط برقرار کنید، به همدیگر کمک کنید، به خاطر داشته باشید ما همه کارها را با هم انجام می دهیم. قدرت تیم ، وابسته به قدرت /عضای تیم است و قدرت /عضای تیم در گرو قدرت تیم می باشد. همدیگر را تشویق و حمایت کنید. هرگز اهمیت پوسته ای که اطراف تیم را فرا گرفته، فراموش نکنید. با هم دوست باشید!

درک کنید که همه ما با هم فرق داریم. با هم تیمی های خود و دیگران با مهربانی و مدارا رفتار کنید.

۱۰- مربیان خود را باور داشته باشید.



بدانید مربیان شما تلاش می کنند که شما اشخاصی والاتر و بازیکنانی بهتر شوید. سؤال پرسید ولی مجادله و بحث نکنید. شما باید باور کنید که مربیان آنچه را که فکر می کنند برای تیم درست است، انجام می دهند.

مهارت های روانی

روانشناسان ۱۱ خصوصیت روانی را که نقش کلیدی در موفقیت ورزشی ایفا می کنند، تعیین کرده اند. چند تا از آنها در بازیکنان شما وجود دارد؟

۱- **انگیزه:** انگیزه مرکبی را تهیه می کند که یک ورزشکار را به سمت موفقیت حمل می کند. ورزشکاران

موفق انگیزه ای قوی برای پیشرفت، رقابت و برد دارند. هیچ کس نمی تواند بهترین باشد، بدون اینکه انگیزه بهترین شدن در وجود او باشد. انگیزه بازیکنان شما چقدر قوی است؟

۲- **پر تکاپو و جنگنده بودن:** برنده ها بیش از آنکه منتظر وقوع اتفاقها باشند، خودشان آنها را ایجاد می کنند. آنها مسئولیت می پذیرند، با قدرت فعالیت می کنند و نتایج را رقم می زنند. آنها نظرات و افکار خود را با قدرت اظهار می کنند و حضور خود را محسوس جلوه می دهند. آیا بازیکنان شما پرتکاپو و جنگنده هستند؟

۳- **اراده:** اراده، برنده ها را می سازد. خودداری از پذیرش شکست، پافشاری بر اهداف و سعی دوباره، تمایل به تمرینات سخت و طولانی از صفات ورزشکاران با اراده است. ورزشکاران با اراده در سعی خود برای پیشرفت و پیروزی بی رحم هستند. آیا بازیکنان شما با اراده هستند؟

۴- **پذیرش مسئولیت:** برنده ها، مسئولیت فعالیتی را که انجام می دهند، می پذیرند. آنها به خطاها و نیازهای خود برای تغییر و پیشرفت پی می برند. آنها اشتباهات خود را پذیرفته و دیگران را سرزنش نمی کنند و یا بهانه نمی آورند. آیا شما مسئولیت شخصی را می پذیرید؟

۵- **توانایی رهبری:** برنده ها تمایل دارند که از ایفای نقش رهبری لذت ببرند. زمانی که رهبری لازم است، آنها یک گام پیش گذاشته و مسئولیت می پذیرند. آنها افرادی پویا هستند که دوست دارند به منظور کنترل موقعیتهای گوناگون، بر افراد تأثیر بگذارند. کدام یک از بازیکنان تیم شما چنین خصوصیتی دارد؟

۶- **اعتماد به نفس:** اعتماد به نفس، برنده ها را به موفقیت نزدیک می کند. برنده ها به توانایی های خود اطمینان داشته و می توانند قاطعانه فعالیت کنند. آنها باور دارند که می توانند به صورت موفقیت آمیز با چالش ها رو به رو شوند، و موقعیتهای غیره منتظره را اداره نمایند. آنها هرگز در تواناییهای خود شک نمی کنند.

۷- **کنترل احساسات (توانایی حفظ آرامش یا فعال کردن احساسات):** ورزشکاران موفق می توانند فشاری را که در ورزشهای رقابتی بر آنها وارد می شود، کنترل کنند. آنها خونسرد باقی می مانند، به سرعت با شرایط وفق پیدا می



کنند و با کلمات یا حرکات بد حریف یا تماشاچیان ناراحت نمی شوند. آنها بدون توجه به شرایط محیطی، بهترین عملکرد خود را ارائه می دهند. آیا بازیکنان شما در زیر فشار خونسرد می مانند؟

۸- **قدرت روانی:** قدرت روانی عاملی تعیین کننده در موفقیت ورزشکاران می باشد. برنده ها می توانند انتقادهای شدید و یا تمرینات اختصاصی بسیار مشکل را که مربی برایشان در نظر گرفته، بپذیرند. آنها توان روحی خود را پس از شکست به سرعت باز می یابند و هنگام برخورد با ناملایمات، زمین نمی خورند. آیا شما انتقادهای شدید را می پذیرید؟

۹- **پذیرش نظرات مربی:** برنده ها به مربی و فرآیند مربیگری احترام می گذارند. آنها می دانند که نقش مربی در توسعه و پیشرفت آنها به عنوان یک ورزشکار مهم است. آنها پذیرای نصایح مربی هستند و از آن پیروی می کنند.

۱۰- **وظیفه شناسی:** برنده ها استانداردهای بالایی در شخصیت خود دارند. آنها احساس عمیقی نسبت به وظیفه خود دارند و می دانند که یک تیم برای موفق شدن باید نظم داشته باشد. آنها منافع تیم را در اولویت قرار می دهند و قوانین را به خاطر منافع شخصی زیر پا نمی گذارند. شما چقدر وظیفه شناس هستید؟

۱۱- **اعتماد کردن:** برنده ها با ایمان هستند. آنها ارزش و خوبی ظاهری افراد را می پذیرند، و می دانند که اعتماد دو طرفه عامل اصلی در ساختن اتحاد و روحیه تیمی می باشد. ورزشکارانی که به دیگران اعتماد می کنند، همکاری و ارتباط بهتری با مربیان و هم تیمی های خود دارند. آیا شما به افراد دیگر اعتماد می کنید؟



اولین همایش ملی پژوهش های کاربردی در والیبال دانشگاه پیام نور همدان

۲ آذر ماه ۱۳۹۶

