

هیجان با توپ و تور

سراغ مربی تیم ملی والیبال جوانان رفتیم که به تازگی قهرمان جهان شدند و در کنارش از مزایا و شرایط والیبالست شدن گفتیم اگر خودتان یا اطرافیان تان استعدادی در این ورزش دارید مطالعه این پرونده را از دست ندهید

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

چهارشنبه ۲۸ تیر ۱۴۰۲

اول محرم ۱۴۴۵ • ۱۹ جولای ۲۰۲۲

شماره ۲۱۲۴۴

۲۴۸۴



پیش نیاز های والیبالست شدن

والیبال سومین ورزش گروهی پر طرفدار بعد از فوتبال و بسکتبال، یک بازی ساده و تقریباً قابل اجرا برای تمام گروه‌های سنی است. برای والیبالست شدن، اولاً فرد باید شرایط فیزیکی بسیار خوبی داشته باشد، اما از علاقه‌مندی و انگیزه نباید غافل شد. در پست‌های لیبروی پاسوری، قدامت‌ها هم اگر کمی کوتاه باشد، می‌توانید موفق شوید، اما اگر به این رشته علاقه و برای ادامه آن انگیزه نداشته باشید، هیچ گاه موفق نخواهید شد. البته در پست‌هایی که سرعتی هستند، باید قد بازیکن حداقل بیش از ۲ متر باشد. درباره بهترین سن برای شروع والیبال هم چون سطح شعور و فهم و توانایی یادگیری، تعادلی و حرکتی فرد در ۱۰ تا ۱۲ سالگی افزایش می‌یابد و می‌تواند حرکت‌های پیچیده و تکنیک و تاکتیک را یاد بگیرد، زمان مناسبی برای دنبال کردن این رشته به صورت جدی‌تر است. به طور کلی، نداشتن ناهنجاری جسمانی، آسیب دیدگی مژمن و ضعف بینایی جزو شرایط عمومی بازیکنان والیبال و اندام مناسب، چابکی، سرعت عکس العمل دیداری بالا (EQ)، هوش هیجانی بالا و توان انجام کار گروهی از ویژگی‌های تخصصی افراد موفق در این رشته است.

آشنایی با پست‌های والیبال

در مرحله بعدی باید ببینید که در کدام پست از این رشته ورزشی، شانس و استعداد بیشتری برای موفقیت دارید. در ادامه خیلی کوتاه در باره هر کدام توضیح می‌دهیم. **مدافع میانی**: مدافع میانی متخصص دفاع است. همچنین معمولاً مدافع میانی در حملات سرعتی تیم که از وسط تور انجام می‌شود با پاس‌های بریده به کارگیری می‌شود. **پاسور**: همه می‌دانیم که اصلی‌ترین وظیفه پاسور تغذیه مهاجمان است. معمولاً ضرب دوم باید به پاسور برسد و هنر او در این است که مهاجم تیم خود را در مقابل تک مدافع حریف قرار دهد.

لیبرو: لیبرو، متخصص در دریافت سرویس و آنبشار (اسپک) است. لیبرو معمولاً قد کوتاه‌تری دارند و این پست تنها جایی است که افراد با قد کوتاه‌تر می‌توانند به حضور در این رشته جذاب امیدوار باشند.

بازیکن پشت خط زن (قطر پاسور): بازیکن در این پست به صورت قطری مقابل پاسور قرار می‌گیرد. بازیکن پشت خط زن، اصلی‌ترین بازیکن هجومی تیم است که بیشتر پاس‌ها به او ختم می‌شود و امید اصلی تیم برای کسب امتیاز است.

دریافت کننده: بازیکنان در این پست با نام دریافت کننده مهاجم هم شناخته می‌شوند و هر تیم دو اسپک زن گوش دریافت کننده دارد. وظیفه دریافت سرویس‌ها به عهده این بازیکنان است و از آن‌ها در حملات کنار تور از مناطق ۲ و ۴ استفاده می‌شود.

اخیر می‌پرسم که می‌گوید: «حالا شرایط خیلی فرق کرده است. خدا را شکر می‌کنم که حس خوب دوباره به والیبال و والیبال دوستان برگشت و این قهرمانی ارزشمند، دل مردم را شاد کرد. من خیلی امیدوارم که این نسل باعث شود بهترین تیم بزرگ سال جهان هم بشویم. این بچه‌ها برای آینده والیبال کشورمان پشتوانه خیلی خوبی هستند و ان شاء... سال‌ها برای تیم ملی بازی خواهند کرد. امیدوارم به حق خودشان برسند و به نظرم فقط در دو سال اخیر تمرین بیش از هزار ساعت کردند تا نتوانستند قهرمان شوند».

حالا نوبت پست اندازی تیم ملی بزرگ سالان است مومنی مقدم درباره ورود این بازیکنان به تیم ملی بزرگ سالان می‌گوید: «نگه داشتن این بچه‌ها روی ریل موفقیت، بالا بردن انگیزه‌شان و قرار دادن شان در مسیری که به درخشش بیشتر منجر شود، کار بسیار سختی است. برنامه‌ریزی قدراسیون باید به گونه‌ای باشد که سلسله مراتب طی شود تا این بچه‌ها وارد تیم بزرگ سالان شوند تا پست اندازی اصولی که الان نوبت این کار است، انجام شود. امیدوارم این بچه‌ها با اضافه شدن به تیم ملی بزرگ سالان و با این کیفیتی که در این دوره از خودشان نشان دادند و بازی کردند، موفق تر شوند. من از نزدیک شاهد بودم که همه تیم‌ها و مربیان آن‌ها، بازیکنان ما را ستایش می‌کردند و می‌گفتند هم از لحاظ جنگندگی و غیرت و هم از لحاظ فنی، سطح‌شان بالاست». وی در پایان می‌گوید: «ما باید کادر کاملاً ایرانی در این دوره از مسابقات شرکت کردیم و قهرمان شدیم. تمام اعضای تیم مثل برادر و در کنار همدیگر و دلسوز بودند. جا دارم از همه‌شان تشکر کنم که بسیاری از آن‌ها پشت صحنه این قهرمانی بودند».



سرمربی تیم ملی والیبال جوانان کشورمان با این مقدمه می‌گوید: «علاوه بر جام و مدال خوش رنگ طلا و قهرمانی در جهان، ما در این دوره از مسابقات ۴ جام دیگر هم گرفتیم و بارزش‌ترین بازیکن جام، بهترین پست

خط زن، بهترین دریافت کننده و بهترین پاسور از تیم ملی کشور ما بود. این هم به نظرم رکورد بسیار خوبی بود که در بین بهترین‌های جهان، ۴ جام گرفتیم که نشان دهنده توانمندی بازیکنان ماست و به جرئت می‌گویم که حداقل دو بازیکن دیگر ما هم می‌توانستند در فهرست بهترین‌های این جام در جهان باشند. در این مسابقات، امیرمحمد گلزاده به عنوان ارزشمندترین بازیکن و بهترین قطر پاسور انتخاب شد، مبین نصری بهترین مهاجم قدرتی و عرشیا به‌نژاد هم بهترین پاسور جهان شد».

خوشحالم که حس خوب به والیبال برگشت

از او درباره ناامید

شدن بعضی مردم از

والیبال تیم ملی بزرگ

سالان کشورمان بعد

از مسابقات جهانی

ایتالیایی قرار گرفتیم که آقای ولاسکور داشت و به نظرم مردم شناخت خوبی از او توانمندی‌هایش دارند و ارزش این قهرمانی را متوجه می‌شوند».

این قهرمانی بدون توجه به مسائل روان‌شناختی به دست نمی‌آمد

مومنی مقدم درباره بازی سخت فینال و کامبک زن، آن هم با تیم جوانان که نسبت به بزرگ سالان احساسی‌تر هستند، می‌گوید: «بعد از پیروزی در ست اول، دیدید که ست دوم و سوم را البته با ۲ امتیاز فاصله و اگذار کردیم و کارمان سخت شد. مربی که در ده پاه و جوانان مشغول است، به خوبی می‌داند که علاوه بر بحث فنی باید در حوزه روان‌شناختی ورزش هم اطلاعات کافی داشته باشد تا بتواند بچه‌ها را در سخت‌ترین شرایط از لحاظ کنترل هیجانات، تمرکز، تصویرسازی ذهنی، داشتن اعتماد به نفس، حفظ روحیه جنگندگی تا ثانیه آخر و... در سطح بالایی نگه دارد تا به خصوص در شرایط خاص مثل بازی فینال ما در برابر ایتالیا به کار بیاید. این قهرمانی بدون توجه به مسائل روان‌شناختی به دست نمی‌آمد. ما این مسائل و حفظ انگیزه و روحیه برای برد تحت هر شرایطی را در تمرینات آموزش داده بودیم و نتیجه‌اش همین کامبکی شد که شما دیدید و توانستیم تیم خوب و کم‌اشتباه ایتالیا را شکست دهیم».

هم فردی و هم تیمی، قهرمان شدیم

«هم در کار تیمی درخشیدیم و هم در بخش فردی به دستاوردهای مهمی در مسابقات جهانی دست یافتیم».

پرونده

چند روز قبل تیم ملی والیبال جوانان ما یک اتفاق بزرگ رقم زد: قهرمانی در جام جهانی. برای ما که به شدت بعد از نتایج تلخ تیم ملی بزرگ سالان، از والیبال دل‌سرد شده بودیم این قهرمانی خبر کند، البته اگر انگیزه بالا و توانایی آن‌ها تقویت و تجربه‌شان هم بیشتر شود. این قهرمانی وقتی بیشتر جذاب شد که تیم ما در فینال عقب افتاد و یک بازگشت رویایی از ست چهارم به بازی داشت. آن هم در شرایطی که تیم بزرگ سالان در چند بازی جلو می‌افتاد و بازی را در ست پنجم واگذار می‌کرد. حالا می‌شود رویاهای والیبال‌هایمان را به نسلی گره بزیم که می‌خواهد قهرمان قصه‌های تازه باشد، نسلی که شاید روزهای باشکوه والیبال را که با امثال معروف، غفور و موسوی رقم خورد، تکرار کند و حتی فراتر از آن برود. با این شروع توانایی می‌شود امیدوار بود والیبال در کوچه و خیابان، گوشه دنج پارک‌ها و حتی در حیاط خانه‌ها جان بگیرد و بسیاری تشویق شوند دوباره هیجان را در کنار تماشای بازی‌ها، با انجام خود این ورزش تجربه کنند. هر جایی که یک تور یا طناب ساده بتواند دو گروه را از هم جدا کند و یک هیجان زیار رقم بزند. در این پرونده ضمن گفت‌وگویی خواندنی با سرمربی تیم ملی جوانان، سراغ مزایا و شرایط والیبالست شدن رفتیم. اگر فکر می‌کنید خودتان یا اطرافیان تان استعدادی در این ورزش دارید پرونده امروز ما را از دست ندهید.

شک نکنید نسل طلایی جدید والیبال از راه رسیده

گفت‌وگو با سرمربی تیم ملی والیبال جوانان ایران که بدون باخت قهرمان جهان شد و امید زیادی به درخشش بازیکنانش در آینده نزدیک دارد



مجید حسین زاده | روزنامه نگار

بعد از کسب نتایج دل‌سرد کننده توسط تیم ملی والیبال بزرگ سالان کشورمان در لیگ جهانی ۲۰۲۳، گمانه‌زنی‌ها از پایان امیدها برای درخشش والیبال کشورمان در جهان قوت گرفت، اما جوانان تیم ملی والیبال کشورمان، خیلی زود نشان دادند که صاحب اصلی تاج و تخت والیبال جهان کیست. آن‌ها در فینال بیست و دومین دوره مسابقات والیبال قهرمانی مردان زیر ۲۱ سال جهان در منامه بحرین در یک بازی بسیار حساس و سخت، مقابل ایتالیا به پیروزی رسیدند تا بدون شکست به عنوان قهرمانی این مسابقات دست یابند. به سراغ «غلامرضا مومنی مقدم»، سرمربی تیم ملی والیبال جوانان ایران رفتیم تا از او بپرسیم که آیا باید منتظر یک نسل طلایی جدید در آینده والیبال کشورمان باشیم یا خیر؟

صدر در صد، شک نکنید

مومنی مقدم در پاسخ به اولین سوال ما با قاطعیت می‌گوید: «صدر صد، شک نکنید که این بچه‌ها یک نسل طلایی جدید در والیبال کشورمان خواهند بود. دلیلش هم کیفیتی است که از خودشان در مسابقات بسیار حساس و سطح بالای جهان نشان دادند. این برای اولین بار است که تیم ملی کشورمان در مسابقات جهانی بدون باخت قهرمان می‌شود. حتی ایتالیایی که در فینال با ما بازی کرد، با دو باخت به این مرحله رسیده بود. بنابراین مطمئن باشید که در آینده افتخارات زیادی کسب خواهند کرد و اسم‌های شان را بیشتر خواهید شنید. در فهرست تیم‌روایی این رقابت‌ها که لحظاتی بعد از پایان مسابقات اعلام شد، ایران چهار نماینده داشت، ایتالیا سه نماینده و بلغارستان هم یک نماینده. این نشان دهنده کیفیت این نسل طلایی از والیبال کشورمان است».

امیدوارم مردم را راضی کرده باشیم

وی درباره این دوره از مسابقات می‌گوید: «با دست پر و بهترین مدال ممکن یعنی طلای جهانی به کشور برگشتیم و امیدوارم توانسته باشیم به سهم خودمان و ذره‌ای، دل مردم را شاد کنیم و از ما راضی باشند. در دو سال اخیر، خیلی زحمت کشیدیم؛ هم در آسیا بدون باخت قهرمان شدیم و هم در مسابقات جهانی. در فینال هم مقابل



۷ مزیت شگفت انگیز جسمی و روانی والیبال

شاید برای بسیاری از ما، بازی والیبال تنها یک سرگرمی برای گذراندن اوقات فراغت باشد، اما پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که این ورزش مزایای بسیاری برای سلامت جسم و روان دارد که در ادامه به ۷ مورد از شاخص‌ترین آن‌ها اشاره می‌کنیم.

۱. بهترین ورزش برای افزایش سوخت و ساز بدن
برای افزایش سوخت و ساز، بدن باید مدام انرژی مصرف کند و فعالیت ورزشی روشی عالی برای انجام این کار است. وقتی بازیکن برای دریافت توپ شیرجه می‌زند یا برای زدن آبشار می‌پرد، عضلات درگیر می‌شوند و بدن انرژی بیشتری مصرف می‌کند. در چنین وضعیتی، توزیع انرژی بین اندام‌های بدن در بهینه‌ترین حالت ممکن قرار می‌گیرد.

۲. کاهش استرس و اضطراب ورزش، به خصوص والیبال که به تمرکز نیاز دارد، راه‌حلی عالی برای غلبه بر استرس است. والیبال نیازمند تمرکز دائمی است که باعث می‌شود بازیکن مشکلاتش را فراموش و تمام حواسش را متوجه بازی کند. بنابراین بازیکن در طول بازی ذهن آرامی دارد و از فشار اضطراب کاسته می‌شود.

۳. بهبود هماهنگی عضلات و اعصاب برای تکان دادن هر عضله‌ای مغز پیغامی را از طریق

اجرا کند، بنابراین این رشته ورزشی باعث افزایش تمرکز بازیکن می‌شود.

۴. افزایش سرعت و چابکی وقتی برای اولین بار مشغول یاد گرفتن مهارت‌های والیبال می‌شوید، پی می‌برید که کمی کند هستید؛ زیرا اجرای تکنیک‌های والیبال به سرعت و انعطاف‌پذیری زیادی نیاز دارد. با تمرین کردن، به مرور زمان سرعت واکنش و انعطاف‌پذیری شما افزایش می‌یابد.

۷. تقویت حافظه براساس پژوهش‌ها، کسانی که ورزش می‌کنند در پیری کمتر دچار ضعف حافظه می‌شوند. ورزش سبب تقویت مغز می‌شود، به خصوص والیبال که حساسی از مغز کار می‌کند و برای هماهنگی چشم و بدن سلول‌های مغز را درگیر می‌کند. هر ورزشی که سلول‌های مغز را وادار به فعالیت کند، سبب تقویت حافظه می‌شود.

اعصاب به آن عضله می‌فرستد. اجرای تکنیک‌های والیبال نیازمند حرکات بسیار سریع و ناگهانی است که موجب بهبود هماهنگی عضلات با اعصاب می‌شود.

۴. پیشگیری از یوکی استخوان بعضی از مهارت‌های والیبال مانند سرویس زدن و شیرجه زدن برای دریافت توپ، به مرور استخوان‌ها را تقویت می‌کند و تراکم‌شان را افزایش می‌دهد. براساس پژوهش‌ها، تراکم استخوان بازیکنان این رشته بیشتر از تراکم استخوان کسانی است که کمتر ورزش می‌کنند.

۵. افزایش تمرکز بازیکن والیبال باید حواسش به خیلی چیزها باشد، به طور مثال؛ موقعیت و حرکت‌های هم‌تیمی‌هایش، حرکت‌های توپ، حرکت‌های بازیکنان تیم حریف و... مغز بازیکن باید تمام این اطلاعات را تحلیل کند تا او بتواند تکنیک‌های والیبال را به خوبی