

به نام خداوند جان و خرد

مدیریت استعدادها در والیبال

شش مرحله برای پرورش بازیکنانی در سطح جهانی

ترجمه و تألیف: جواد مهرگان

ویراستار: دکتر نادر شوندی



سرشناسه	: مهرگان، جواد، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: مدیریت استعدادها در والیبال؛ "شش مرحله برای پرورش بازیکنانی در سطح جهانی"
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات رسانه تخصصی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۳۲۸ص: جدول.
شابک	: 978-600-293-224-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: والیبال -- تعلیم
موضوع	: Volleyball-- Training
رده بندی کنگره	: GV۱۰۱۵/۳/م۹م۴ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۳۲۵
شماره شناسنامه ملی	: ۴۳۰۹۳۴۲

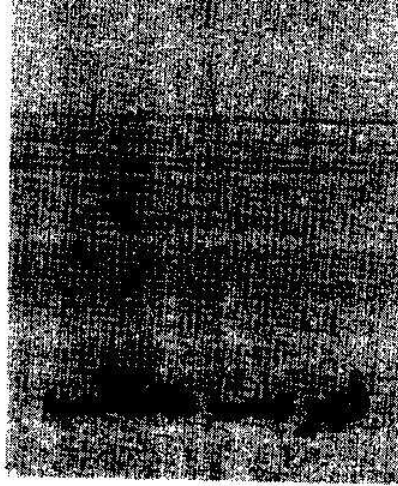


• نشانی: تهران، ضلع غربی میدان خدوسی، خیابان پارس، کوچه جهانگیر، ساختمان یاس شرقی، طبقه سوم، واحد ۱۳
 تلفن: ۶۶۷۳۷۱۳۳-۶۶۷۳۷۳۳۲-۶۶۷۳۷۳۳۳-۶۶۷۳۷۳۳۴-۶۶۷۳۷۳۳۵

مدیریت استعدادها در والیبال

شش مرحله برای پرورش بازیکنانی در سطح جهانی

- مؤلف: جواد مهرگان
- ویراستار: دکتر نادر شوندی
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۹۳-۲۲۴-۲
- نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۵
- شمارگان: ۱۰۰۰
- قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان



۱۰	پیشگفتار
	فصل یکم
۱۱	مفاهیم پایه در مدیریت و ارزی استعدادهای
	فصل دوم
۳۹	مدیریت و رهبری استعدادهای در والیبال
	فصل سوم
۱۳۱	شش مرحله برای پرورش بازیکنانی در سطح جهانی
	فصل چهارم
۲۲۳	سازماندهی تمرینات برای پرورش استعدادهای
	فصل پنجم
۲۸۹	دوره های حساس تمرین پذیری
	فصل ششم
۳۰۵	مسابقات
۳۲۵	فهرست منابع

فهرست جداول

شماره جدول	عنوان	صفحه
۱-۲	شرایط قدی جامعه	۶۲
۲-۲	درصد تقریبی رشد در سنین مختلف	۶۳
۳-۲	حداقل قد تقریبی مناسب والیبال برای نونهالان و نوجوانان	۶۶
۴-۲	راه کارهایی برای علاقمند کردن نونهالان و والدین آنها به والیبال	۶۷
۵-۲	حدود شرایط قدی مناسب برای پستهای تخصصی در والیبال پیشرفته	۸۲
۶-۲	شاخص های مهم در استعدادیابی و درجه اهمیت آنها	۱۱۵
۷-۲	امتیاز دهی به کیفیت های مختلف عملکرد یا اهمیت فاکتورهای مختلف	۱۱۵
۸-۲	شاخص های آنترپومتری یا پیکری	۱۱۵
۹-۲	شاخص های آمادگی جسمانی و فیزیولوژیکی	۱۱۶
۱۰-۲	شاخص های روانشناختی	۱۱۷
۱۱-۲	شاخص های مهارتی	۱۱۷
۱۲-۲	درجه اهمیت هریک از شاخص های مهارتی برای پست های مختلف	۱۱۷
۱۳-۲	جدول نهایی استعدادیابی	۱۱۸
۱۴-۲	شاخص های آنترپومتری یا پیکری (مثال ۱)	۱۲۰
۱۵-۲	شاخص های آمادگی جسمانی (مثال ۱)	۱۲۱
۱۶-۲	شاخص های روانشناختی (مثال ۱)	۱۲۱
۱۷-۲	شاخص های مهارتی (مثال ۱)	۱۲۲
۱۸-۲	جدول نهایی برای استعدادیابی (مثال ۱)	۱۲۳
۱۹-۲	شاخص های آنترپومتری یا پیکری (مثال ۲)	۱۲۵
۲۰-۲	شاخص های آمادگی جسمانی (مثال ۲)	۱۲۵
۲۱-۲	شاخص های روانشناختی (مثال ۲)	۱۲۶
۲۲-۲	شاخص های مهارتی (مثال ۲)	۱۲۶
۲۳-۲	جدول نهایی برای استعدادیابی (مثال ۲)	۱۲۷
۱-۳	مثالی از اندازه گیری و ثبت میزان رشد سالانه قد ایستاده از ۹ تا ۲۰ سالگی و ترسیم نمودار سرعت رشد	۱۵۹

شماره جدول	عنوان	صفحه
۲-۳	نکات مهم مرحله پایه	۲۰۲
۳-۳	تفکیک پیشنهادی فعالیت سالانه در مرحله پایه	۲۰۳
۴-۳	نکات مهم مرحله یادگیری	۲۰۴
۵-۳	تفکیک پیشنهادی فعالیت سالانه در مرحله یادگیری	۲۰۵
۶-۳	رشد و توسعه جسمانی در مرحله یادگیری	۲۰۶
۷-۳	رشد و توسعه ذهنی و شناختی در مرحله یادگیری	۲۰۷
۸-۳	رشد و توسعه احساسی در مرحله یادگیری	۲۰۹
۹-۳	نکات مهم مرحله شکل گیری	۲۱۰
۱۰-۳	تفکیک پیشنهادی فعالیت سالانه در مرحله شکل گیری	۲۱۲
۱۱-۳	رشد و توسعه جسمانی در نوجوانی و جوانی	۲۱۲
۱۲-۳	رشد و توسعه ذهنی و ادراکی در نوجوانی و جوانی	۲۱۳
۱۳-۳	رشد و توسعه احساسی در نوجوانی و جوانی	۲۱۴
۱۴-۳	نکات مهم مرحله تخصصی شدن و تکامل	۲۱۵
۱۵-۳	تفکیک پیشنهادی فعالیت سالانه در مرحله تخصصی شدن و تکامل	۲۱۶
۱۶-۳	نکات مهم تخصصی شدن کلاس و یادگیری چگونه برنده شدن	۲۱۷
۱۷-۳	تفکیک پیشنهادی فعالیت سالانه در مرحله تخصصی شدن کامل	۲۱۸
۱۸-۳	نکات مهم مرحله اوج عملکرد و تلاش برای قهرمانی	۲۱۹
۱۹-۳	تفکیک پیشنهادی فعالیت سالانه در مرحله اوج عملکرد و تلاش برای قهرمانی	۲۲۰
۲۰-۳	نکات مهم اوج عملکرد و قهرمانی جهان	۲۲۱
۲۱-۳	تفکیک پیشنهادی فعالیت سالانه در مرحله اوج عملکرد و قهرمانی جهان	۲۲۲
۱-۴	فاز تمرینات سالیانه با دوره بندی یگانه، دوگانه و سه گانه	۲۴۱
۲-۴	برنامه ریزی کلی تمرینات	۲۵۳
۳-۴	جلسه تمرین در فاز آماده سازی عمومی	۲۵۹
۴-۴	جلسه تمرین در فاز آماده سازی ویژه	۲۶۰
۵-۴	جلسه تمرین در فاز آماده سازی قبل از دوره مسابقات	۲۶۱
۶-۴	جلسه تمرین در فاز مسابقات	۲۶۲

شماره جدول	عنوان	صفحه
۷-۴	پرورش بلند مدت بازیکنان والیبال	۲۶۳
۸-۴	برنامه ریزی کلی و بلند مدت برای تیم	۲۶۴
۹-۴	برنامه تمرین سالیانه (مثال)	۲۶۵
۱۰-۴	دوره بندی برای مهارت های حرکتی	۲۶۶
۱۱-۴	آماده سازی در دوره های پایه و یادگیری	۲۶۸
۱۲-۴	آماده سازی در دوره شکل گیری	۲۶۹
۱۳-۴	آماده سازی در دوره تخصصی و تکامل	۲۷۰
۱۴-۱	آماده سازی در دوره اوج عملکرد و قهرمانی	۲۷۲
۱۵-۴	تعداد و نوع پیشنهادی مسابقات برای سنین مختلف	۲۷۳
۱۶-۴	برنامه یک هفته تمرین	۲۷۴
۱۷-۴	برنامه یک جلسه تمرین	۲۷۵
۱۸-۴	روش های آموزشی آموزنده ها در مراحل مختلف یادگیری	۲۸۱
۱-۶	مقایسه تصاویر مختلف مربیان برای برنده شدن یا پرورش بازیکنان	۳۰۹
۲-۶	نسبتهای پیشنهادی تمرین به مسابقه	۳۲۱

فهرست شکل‌ها و نمودارها

شماره شکل	عنوان	صفحه
۱-۱	مدیریت و رهبری استعدادها	۱۴
۲-۱	مزایای پرورش ظرفیتهای جسمانی نونهالان و نوجوانان	۲۶
۳-۱	انواع تمرین‌پذیری در بازیکنان مختلف	۲۹
۱-۲	فرمول موفقیت	۳۹
۲-۲	فرآیند کلی پرورش یک بازیکن سطح بالای والیبال	۶۱
۳-۲	امکان تفاوت در سطح بلوغ نوجوانان هم‌سن	۸۰
۴-۲	قد و اندام بازیکنان پست‌های مختلف	۸۴
۵-۲	چرخ حرکت به سوی تعالی	۱۰۵
۶-۲	مدل پیشنهادی برای مدیریت استعدادها در ایران	۱۰۹
۷-۲	انواع خطاها در فرآیند استعدادیابی	۱۱۴
۱-۳	مهارت‌های حرکتی و مهارت‌های ورزشی پایه	۱۳۷
۲-۳	ارزیابی میزان لذت بازیکنان از تمرین انجام شده	۱۴۱
۱-۴	هرم آماده‌سازی تیم و بازیکنان برای رسیدن به اوج عملکرد	۲۲۴
۲-۴	برگه طراحی تمرین	۲۷۶
۱-۵	نمودار فرآیند رشد عمومی، جسمی و جنسی پس از تولد	۲۹۰
۲-۵	نمودار نشانه‌های بیولوژیکی کلیدی برای دختران و پسران	۲۹۱
۳-۵	نمودار شش مرحله رشد	۲۹۲
۴-۵	نمودار دوره‌های حساس سازگاری پرشتاب به تمرین	۳۰۴

پیش‌گفتار

مدیریت و رهبری استعدادها در والیبال فرآیندی ساده و تک بعدی نیست. هدایت نونهالان و نوجوانان و کمک به آنها برای اینکه به بهترین بازیکن و انسانی که پتانسیل آن را دارند تبدیل شوند، فرآیندی مستمر می‌باشد که باید با توجه به سطح رشد و توسعه‌ی بازیکنان به صورت مرحله به مرحله و پیشرونده انجام شود. این کار نیازمند مدیرانی دلسوز و با دانش و مربیانی آگاه، خردمند، سخت کوش و مسئولیت پذیر می‌باشد.

پروژه استعدادها شامل مراحل استعدادسازی، استعدادیابی، پرورش و تکامل استعدادها، نخبه‌یابی و پرورش بازیکنان نخبه و ایجاد شرایط برای رشد بازیکنان نابغه می‌باشد. در این بین نه تنها نباید موضوع حمایت و نگهداری از استعدادها، نخبه‌ها و بازیکنان نابغه را دست کم گرفت بلکه باید به آن اهمیت ویژه‌ای هم داد.

ما در این کتاب سعی کرده‌ایم فرآیند پیچیده و چند بعدی پرورش بازیکنان سطح بالا را مرحله به مرحله مورد بررسی قرار داده و راه کارهای مناسب و کاربردی را در اختیار مربیان، والدین و بازیکنان قرار دهیم. این کتاب حاصل ماه‌ها مطالعه و تحقیق در زمینه‌های استعدادسازی، استعدادیابی، پرورش استعدادها و حمایت و نگهداری از آنها می‌باشد، که در این راه از معتبرترین کتب و مقالات بن المللی و مشاوره با مربیان اندیشمند و اندیشه‌ساز جهان بهره گرفتیم. با این حال برای ماوریم که ایده‌ها، مطالب و روش‌های مطرح شده در این کتاب را نباید بدون تفکر و تدبیر و تمام ایده‌های مطرح شده قابل بهبود هستند. در همین راستا پذیرای تمام نظرات و پیشنهادات صاحب‌نظران و اندیشمندان این عرصه هستیم؛ چرا که هدف اصلی، کمک به مربیان، بازیکنان و خانواده‌ها است تا گامی به پیش بردارند، تا در نهایت وسیله‌ای باشد برای ساخت جامعه و جهانی بهتر برای زندگی.

جواد مهرگان

JavadMehregan1981@gmail.com