

آشنایی با تاریخچه والیبال، وسایل آمادگی بدنی، شیوه‌ی حرکت و آشنایی با توپ

هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فرآگیرنده باید بتواند:

- ۱- رشتہ‌ی والیبال را تعریف کند و زمینه‌های پیدایش این رشتہ را در جهان و ایران توضیح دهد.
- ۲- با وسایل و تجهیزات آموزشی این رشتہ آشنا شود و نحوه‌ی کاربرد آن‌ها را بیان کند.
- ۳- به نتایج و ثمرات آمادگی جسمانی (تخصصی) آگاه شود و ملاک‌های مهم آن را نام ببرد.
- ۴- حداقل یک نمونه از تمرینات (جهشی، سرعت، عکس‌العمل، انعطاف‌پذیری و تمرین با کش) را به‌طور عملی اجرا نماید.
- ۵- شیوه‌ی صحیح حرکت به سمت (جلو، عقب، چپ و راست) را به‌طور عملی اجرا کند.
- ۶- فایده‌ی تمرینات آشنایی با توپ را توضیح دهد و حداقل بتواند دو نمونه از این تمرینات را به صورت عملی اجرا نماید.
- ۷- نکات ایمنی مربوط به این درس (فصل) را فراگیرد و هنگام اجرای این مهارت‌ها دور (سالن ورزش، حیاط مدرسه و...)، به رعایت آن‌ها بپردازد.

همیشه شروع کار مهم‌ترین قسمت است

همان‌طور که گفته شد یکی از خصوصیات مهم این ورزش آن است که تمام گروه‌های سنی از هر دو جنس (زن و مرد) می‌توانند از بازی والیبال لذت ببرند. والیبال، علاوه بر این که ورزشی برای تفریح در اوقات فراغت است مسابقاتش به عنوان یک ورزش قهرمانی در سطح قاره، جهان و المپیک، در هر دو قسمت (زنان و مردان) برگزار می‌شود. این ورزش در بین دانش‌آموزان و دانشجویان، علاقه‌مندان فراوانی در سراسر جهان دارد. خصوصاً ویژگی این ورزش باعث شده که در هر محیطی قابل اجرا باشد و

۱- تعریف رشتہ‌ی والیبال
از جمله امتیازات ویژه‌ی این رشتہ آن است که در سطح کشور کم‌تر محیط‌آموزشی (مدرسه) ای را می‌توان یافت که قادر زمین والیبال و وسایل مورد نیاز این ورزش باشد. والیبال یکی از رشتہ‌های گروهی است که با توپ انجام می‌شود. زمین آن دارای ابعاد مشخصی است و تعداد بازی‌کنان در هر نیمه از زمین شش نفر است. در هنگام بازی فرآگیران سعی می‌کنند توپ را با سه ضربه از روی تور به زمین مقابل ارسال کنند.

توبی توب‌های بازی استفاده کردند لکن این کار نیز نتوانست منظور اصلی آنان را برآورده کند. سرانجام یک سازنده‌ی وسایل ورزشی، برای این بازی، توب مخصوص ساخت که تا اندازه‌ای پاسخ‌گوی منظور علاقه‌مندان گردید. در بدو امر حدود میدان این بازی مشخص نشده بود و در محیط کوچکی که بیشتر در هوای آزاد بود انجام می‌شد. سرانجام، این بازی در سال ۱۸۹۶ توسط دکتر «الفرد هالستد» (Alfered Halsted)، که یکی از اهالی «اسپرینگ فیلد» بود، به والبیال (Volleyball) تغییر نام یافت. بازی والبیال به شکل امروزی اجرا نمی‌شد طول و عرض زمین آن نیز ابعاد کم‌تری داشت. در ابتدا بازی کنان هر تیم ۹ نفر بودند ولی در سال ۱۹۲۰ تعداد بازی کنان یک تیم به ۶ نفر (بازی کنان داخل زمین) رسید.

والبیال از سال ۱۹۰۰ به آسیا راه یافت و تیم‌های ژاپن، چین و فیلیپین به برگزاری یک سلسله مسابقات والبیال پرداختند. در سال ۱۹۱۴ این ورزش به اروپا رسید و کشورهای انگلستان، فرانسه و سپس کشورهای روسیه، چک و اسلواکی با بازی والبیال آشنا شدند. کشورهای مطرح در دهه‌های گذشته روسیه، چک و اسلواکی، لهستان، ژاپن، چین، کره‌ی جنوبی و شمالی، کوبا، بربل و بلغارستان بودند و کشورهای مطرح در حال حاضر، ایتالیا، هلند، آمریکا، چین، ژاپن، آرژانتین، بربل، کوبا، کره‌ی جنوبی، بلغارستان، لهستان، رومانی، کانادا، روسیه و بوگسلاوی هستند.

در سال ۱۹۳۴ نخستین بار برای تأسیس سازمان بین‌المللی اقدام شد. در سال ۱۹۳۶ کمیسیون فنی والبیال به ریاست یک فرد لهستانی تأسیس شد و اعضای این کمیسیون از کشورهای اروپا، آمریکا و آسیا بودند. کمیسیون مزبور مقررات بازی والبیال را تصویب کرد. بدین ترتیب که میدان و تور را با متر اندازه‌گیری کنند و بازی کنان والبیال موظف باشند که بیش از یک ضربه به توب نزنند. جنگ جهانی دوم سرعت رشد والبیال را کاهش داد. پس از جنگ علاقه‌ی مردم به این بازی افزایش یافت. فدراسیون‌های ملی کشورها به وجود آمد. چک و اسلواکی، لهستان، روسیه، ژاپن، فیلیپین به ترتیب سازمان‌هایی به وجود آوردند و در ایجاد تشکیلات والبیال از پیش‌گامان بهشمار می‌آیند.

با امکانات ساده و کم خرج، هم در هوای آزاد و هم در سالن‌های سرپوشیده، اجرا شود. والبیال از جمله ورزش‌هایی است که اجرای مسابقه‌ی آن همانند سایر ورزش‌ها تابع زمان معین و مشخصی نیست. گاهی زمان مسابقه به درازا می‌کشد و زمان دیگر برندۀ مسابقه در فاصله زمانی کوتاه‌تر مشخص می‌شود. هر چند فدراسیون جهانی این رشته مدت‌ها در فکر پیاده کردن طرحی است که بتواند زمان مسابقه را محدود کند و آن را در چهارچوب یک زمان مشخص ارائه نماید. به دلیل بالا رفتن سطح قهرمانی در این رشته، اکثر کشورها با بازی کنانی کم‌سن‌تر به تمرین و تکمیل مهارت‌ها می‌پردازند، برای این منظور، با کوچک کردن زمین و تور بازی (مینی والبیال)، می‌توان به فرآگیران برای یادگیری‌های بعدی، کمک مؤثرتری کرد. با اجرای این ورزش می‌توان عواملی چون حس همکاری، تعافون، گذشت، تمرکز ذهن، سرعت در تصمیم‌گیری، خلاقیت، برانگیختن تفکر، هماهنگی، بهبود توانایی‌های ادراکی، آمادگی فیزیکی و... را در دانش‌آموزان در حد قابل قبولی توسعه و گسترش داد. بنابراین نقش اصلی و اولیه‌ی معلمان و مریبان، که با فعالیت‌های رفتاری چون ورزش والبیال سر و کار دارند، آن است که امکانات کافی و مناسب برای اجرای این فعالیت‌ها را فراهم سازند. یقیناً در طول فعالیت از طریق مشاهده رفتارهای فرآگیران آمادگی بیشتری برای برنامه‌ریزی و فراهم ساختن شیوه‌های تدریس پیدا می‌شود.

۲ - تاریخچه

در سال ۱۸۹۵ یک معلم آمریکایی به نام ویلیام. جی. مورگان (William.J.Morgan) از درهم آمیختن بازی تنیس و بسکتبال بازی جدیدی را ابداع کرد و آن را مینونت (Minnonet) نام نهاد. در این بازی از تور تنیس و توب بسکتبال استفاده می‌شد.

بازی عبارت بود از رد و بدل کردن توب از بالای تور و هیچ یک از مقررات و ضوابط امروز را نداشت. در این بازی در آغاز از توب بسکتبال استفاده می‌شد اماً چون حجم زیاد توب و سنگینی آن باعث ناراحتی انگشتان بازی کنان می‌گردید، از

ژاپنی‌ها آن را در متن برنامه‌های بازی‌های المپیک قرار دادند. اگرچه این بازی در ایالات متحده ابداع شده است ولی تا اواسط سال ۱۹۸۰ این کشور در جهت توسعه‌ی آن مدیریت قوی و جامعی نداشته است. در سال ۱۹۸۴ برای اولین بار مردان و زنان والیبالیست آمریکا مدال‌های المپیک را به دست آورdenد. تیم مردان ایالات متحده با شکست دادن برزیل مدال طلا گرفت و در قسمت زنان نیز تیم زنان آمریکا با شکست در برابر چین مدال نقره‌ی بازی‌ها را از آن خود کرد. موفقیت این دو تیم بر محبوبیت این بازی در آمریکا افزود و اثر خود را در دو زمینه‌ی افزایش تماشاگر و بازیگر به جای گذاشت.

امروزه ۲۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان بازی‌کن وجود دارد. در کشور برزیل ۲۶۰۰۰ نفر در داخل سالن از مسابقات والیبال دیدن می‌کنند. والیبال پس از فوتبال از نظر تعداد بازی‌کنان و علاقه‌مندان و بینندگان دومین ورزش جهان محسوب می‌شود. این ورزش از سال ۱۹۸۶ به بعد، از طریق تلویزیون مورد استقبال بیشتری قرار گرفت به طوری که ۹۹ شبکه‌ی تلویزیونی در ۵۲ کشور دنیا مسابقات والیبال را در قسمت (زنان و مردان) پخش کردن.

۳—۲ تاریخچه‌ی والیبال در ایران: این ورزش حدوداً در سال ۱۳۰۰ شمسی توسط میرمهدی ورزنده یکی از استادان بزرگ ورزش به ایران آورده شد و در دارالعلمين تعدادی از علاقه‌مندان به تمرین این ورزش پرداختند. در آغاز طول و عرض زمین اندکی بزرگ‌تر از اندازه‌ی فعلی بود و در هر طرف زمین تعداد بیشتری بازی می‌کردند. همان‌طور که این ورزش در آغاز پیدایش از قوانین خاصی پیروی نمی‌کرد، در این نیز فنون این ورزش مقررات ثابتی نداشت. رفتارهای افراد بیشتری به این ورزش علاقه‌مند شدند. به همین لحاظ علاوه بر دارالعلمين، کلوب شایسته و کلوب ورزشی کالج البرز، از جمله مناطقی بودند که موجب گسترش این ورزش شدند. این کلوب‌ها مسابقاتی را بین خود برگزار می‌کردند که اغلب مورد توجه تماشاچیان قرار می‌گرفت. از این ره مشتاقان زیادی به این ورزش روی آوردند. کم کم این ورزش به محیط‌های آموزشی (مدارس و دانشگاه‌ها)

هم چنین فرانسه، ایتالیا، پرتغال، مکزیک در سازمان دادن فدراسیون‌های ملی خوش همت کردند. در سال ۱۹۴۷ با اولین کمیسیون، که به ابتکار فرانسه، چک و اسلواکی و لهستان در فرانسه افتتاح شد، فدراسیون بین‌المللی والیبال رسماً تشکیل یافت.

پل لیبود، به ریاست این فدراسیون گمارده شد و مدت‌ها در مقام خود باقی بود. در حال حاضر آفای دکتر آگوستا عنوان ریاست این فدراسیون را دارد. مقر فدراسیون بین‌المللی والیبال در شهر لوزان سویس است.

۲—۱ اقدامات فدراسیون بین‌المللی: از آن پس تاکنون، کشورهای جهان به تدریج عضویت فدراسیون بین‌المللی را پذیرفته‌اند و هم‌اکنون این فدراسیون بیش از ۱۸۰ عضو دارد. مسابقات بین‌المللی فراوانی تاکنون انجام شده که اهم آن عبارت‌اند از :

اولین دوره‌ی مسابقات قهرمانی والیبال مردان اروپا به سال ۱۹۴۸ در شهر رم برگزار شد و تیم چک و اسلواکی به مقام اول دست یافت. اولین دوره‌ی مسابقات قهرمانی زنان اروپا در شهر پراک برگزار شد و تیم روسیه به مقام قهرمانی رسید. اولین دوره‌ی مسابقات جهانی مردان به سال ۱۹۴۹ در شهر پراک برگزار شد و تیم روسیه به مقام اول رسید. در سال ۱۹۵۷ در کنگره‌ای، که در صوفیا پایتخت بلغارستان تشکیل شد، بازی والیبال در ردیف بازی‌های المپیک ۱۹۶۴ توکیو قرار گرفت و تیم مردان روسیه و زنان ژاپن به مقام اول دست یافتند. پس از این دوره، گهگاه مخالفت‌هایی با قرار گرفتن بازی والیبال در زمرة‌ی مسابقات به عمل آمد، اما در سال ۱۹۶۵ رسماً در ردیف بازی‌های المپیک قرار گرفت.

۲—۲ والیبال نوین: در حال حاضر در بسیاری از کشورهای جهان والیبال توسعه یافته است. در این سال (۱۹۷۰) آماری که از طرف کمیته‌ی بین‌المللی المپیک به دست آمده حاکی از آن است که والیبال و بسکتبال از نظر تعداد بازی‌کن با ۶۵ میلیون بازیکن رسمی در یک سطح قرار دارند.

محبوبیت این بازی وقتی اوج گرفت که در سال ۱۹۶۴

سال ۱۳۷۵ با غلبه بر تیم پرقدرت آذربایجان روسیه به مقام قهرمانی رسید و در دو دوره‌ی مسابقات بانوان کشورهای اسلامی عنوان نایب قهرمانی را به دست آورد. هم‌اکنون در قسمت بانوان ۵۶ مرتبی بین‌المللی درجه‌ی ۱ و ۱۰ مرتبی بین‌المللی در درجات ۳ و ۲ و ۲۰ داور بین‌المللی به فعالیت مشغول است.

در قسمت ناشنوايان، تيم مردان ايران در مسابقات جهاني ۱۳۶۷ نيوزيلند به مقام سوم و در مسابقات جهاني ۱۳۷۵ دانمارك به مقام دوم جهان ناييل گشت. همچنان در قسمت واليال تيم معلومين، ايران دارنده‌ی چندين عنوان جهاني و المپيك است و در حال حاضر در اين رشته به عنوان يك قدرت بالمنازع جهاني شناخته شده است.

۳ - فصل جديد در واليال

در سال‌های اخير، واليال ايران نه تنها توانست در قاره‌ی کهن حرفی برای گفتن داشته باشد، بلکه قادر شد در صحنه‌های جهاني اين ورزش نيز مطرح شود و در واقع فصل جديدي از واليال کشورمان را به نمایش بگذارد. امروزه اعتبار واليال ايران، خصوصاً در رده‌های نوجوانان و جوانان، با معيارهای جهاني آن قابل مقايسه است و اين آمادگي را دارد تا در يچه‌ی اميد بخشی به سوي جهاني شدن بگشайд. اينک بخشی ازموفقيت‌های فصل جديد واليال کشورمان که از سال ۱۳۸۰ به بعد حاصل شده است، به اختصار بيان می‌شود:

- مقام قهرمانی نوجوانان آسيا در سال‌های ۱۳۸۴ و ۱۳۸۰
- نایب قهرمانی قاره‌ی کهن (آسيا) نوجوانان در سال‌های ۱۳۸۶ و ۱۳۸۳ و ۱۳۸۰
- مقام سوم مسابقات قهرمانی نوجوانان جهان در سال ۱۳۸۲ تاييلند

- مقام قهرمانی جوانان آسيا در سال‌های ۱۳۸۵ و ۱۳۸۱
- مقام سوم جوانان جهان در سال ۱۳۸۶
- مقام دوم بزرگ‌سالان آسيا در سال‌های ۱۳۸۳ و ۱۳۸۲
- مقام اول بزرگ‌سالان در مسابقات انتخابي قهرمانی جهان در آسيا

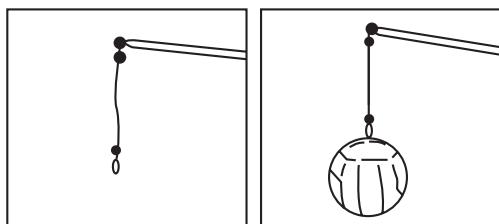
در مرکز و در استان‌های ديگر کشور راه یافت. در سال ۱۳۱۸ اولين مسابقه‌ی واليال قهرمانی ايران برگزار شد. با گسترش اين ورزش در کشور نياز به يك انجمن يا فدراسيون ضروري به نظر مي‌رسيد. ابتدا ورزش واليال و بسكتبال به طور مشترك توسيط يك فدراسيون اداره مي‌شد تا اين که در سال ۱۳۳۳ دكتر سيد ضياء الدین شادمان رياست اين فدراسيون را به عهده داشت. در سال ۱۳۳۷ فدراسيون واليال مستقل شد و اميرامين به عنوان اولين رئيس فدراسيون واليال انتخاب گردید. در سال ۱۹۵۸ تيم ملي واليال ايران تشکيل و در همان سال به اولين دوره‌ی بازي‌های آسيايی اعزام شد و توانست مقام دوم را در آسيا، بعد از تيم ژاپن، کسب نماید. همچنان تيم زنان و مردان ايران در سومين دوره‌ی مسابقات آسيايی در سال ۱۹۶۶ بانکوک به مقام سوم آسيا ناييل شدند و در سال ۱۹۷۴ که مسابقات آسيايی در تهران برگزار گردید تيم مردان ايران پس از کشورهای ژاپن، کره‌ی جنوبی و چين به مقام چهارم آسيا دست یافت. اين تيم توانست در سال ۱۹۷۴ مجدداً به اين مقام ناييل گردد.

۴ - موقعیت واليال پس از انقلاب اسلامی: در سال‌های اوّل پیروزی انقلاب، واليال رشد و توسعه‌ای نداشته اما رفته‌رفته اين ورزش مانند قبل از انقلاب در میان جوانان، مشتاقان فراوانی پيدا کرد. کسب مقام اوّل قهرمانی ارتش‌های جهان در سال ۱۳۵۸ افتخار بزرگی برای واليال ايران به ارمغان آورد. کسب مقام چهارم نوجوانان جهان در سال ۱۳۶۹ در دوبي (مردان) اميد فراوانی برای کسب پیروزی‌های بعدی بود. تيم مردان در مسابقات آسيايی ۱۹۶۹ به مقام ششم رسيد و در قهرمانی آسيا، که در کشور کره‌ی جنوبی در سال ۱۳۷۳ برگزار مي‌شد، توانست به مقام چهارم آسيا برسد.

کسب مقام اوّل در مسابقات انتخابي جوانان جهان (مردان) در سال ۱۳۷۱ تاييلند و حضور در مسابقات جهاني آرژانتين و کسب مقام دهم جهان از جمله افتخارات قابل ذكر در واليال مردان به حساب مي‌آيد. فعالیت واليال در قسمت بانوان مجدداً از سال ۱۳۶۲ آغاز شد. تيم ملي بانوان در ۵ دوره مسابقات بین‌المللی دهه‌ی فجر به کسب مقام‌های سوم و دوم ناييل شد و در

۴- آشنایی با وسایل آموزشی

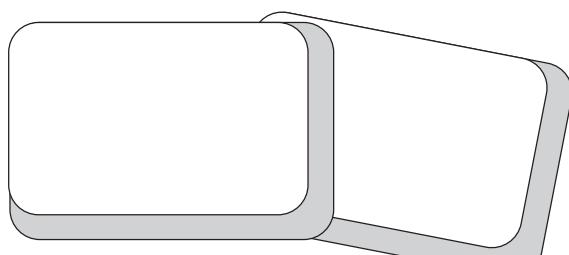
همان‌گونه که اشاره شد والیبال از جمله رشته‌های ورزشی پر طرفداری است که با حداقل امکانات و وسایل مربوط به آن قابل اجراست و با کمترین هزینه می‌توان وسایل آن را فراهم نمود. ولی چنانچه بخواهیم به آموزش اصولی تکنیک‌ها و تاکتیک‌های این ورزش بپردازیم و نهایتاً از این فرآگیری به ابعاد قهرمانی آن نیز توجه داشته باشیم، لازم است همانند سایر رشته‌های ورزشی، که امروزه از وسایل مدرن با تکنولوژی پیشرفته برای بهبود و توسعه برنامه‌های اجرایی کمک می‌گیرند، مانیز در تهیی این وسایل و امکانات و بهره‌گیری از آن‌ها تلاش کنیم. با بررسی سیر تحول والیبال این نتیجه حاصل می‌شود که در ابتدای پیدایش، این ورزش در هوای آزاد (باز) اجرا می‌شده و به مرور زمان با پیشرفت و متحول شدن تکنیک‌ها و تاکتیک‌های آن لازم شده است با عوامل جوی (مثل باد، باران، گرما، سرما، نور خورشید و...)، که تأثیر منفی فراوانی بر اجرای مهارت‌ها می‌گذارند، مقابله شود. به این دلیل والیبال به یک ورزش سالنی تبدیل شد و هم‌اکنون نیز مسابقات قهرمانی آن با هیجان زایدالوصفي در سالن‌های مجهر برگزار می‌گردد.



تصویر ۱ - ۱

۲- چهارپایه یا نیمکت: چهارپایه‌ی مورد نظر باید، ضمن این که از استحکام لازم برخوردار است، دارای ارتفاعی باشد که مری به هنگام استقرار بر روی آن احاطه‌ی کاملی بر اجرای مهارت‌های فرآگیران داشته باشد (حداقل ۱ متر).

۳- ۴- تشك اسفنجي: از این تشك‌ها، به هنگام تمرینات دفاع روی تور، برای ایستادن فرآگیران بر روی آن و هم‌چنین برای تمرینات مختلف دیگر زیاد استفاده می‌شود. فرآگیرنده در هنگام اجرای این تکنیک بدون پرش با تمرکز بیشتر به دفاع روی تور می‌پردازد (تصویر ۱-۲).

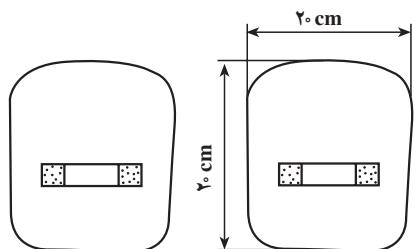


تصویر ۲ - ۱

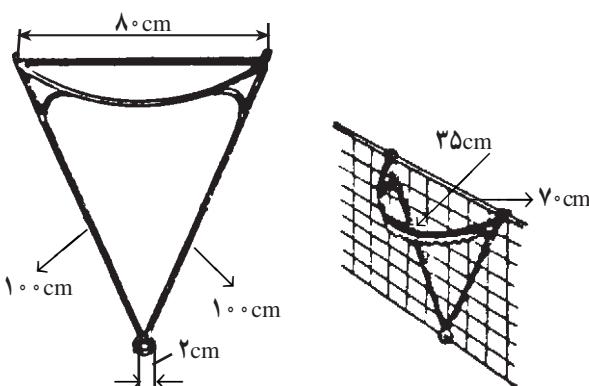
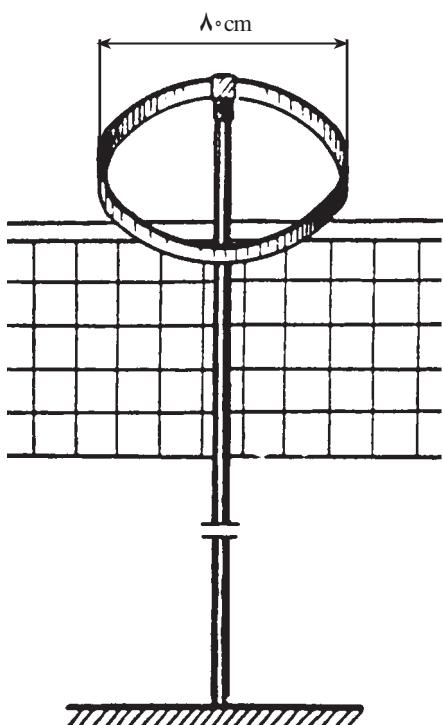


در این قسمت از درس، منظور از تجهیزات و وسایل، بیشتر آن بخش از وسایل کمک‌آموزشی است که در فرآگیری دانش‌آموزان نقش عمده و سازنده‌ای ایفا می‌کند و هر مکان آموزشی به فراخور امکانات خود می‌تواند آن‌ها را تهیی نماید. البته سعی شده است وسایلی ذکر شود که با کمترین هزینه قابل تهیی باشند.

۱- ۴- سالن ورزش: در فصل سوم این کتاب، که



تصویر ۱ - ۳

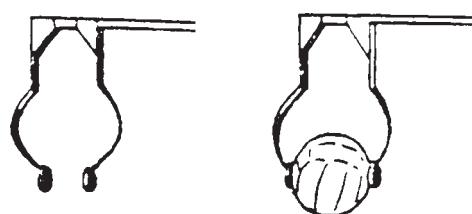


تصویر ۱ - ۴

۴ - ۴ صفحات چوبی: از این صفحات چوبی برای تمرینات دفاع روی تور استفاده می‌شود. این صفحات، ضمن این که دارای سطح بیشتری نسبت به دست‌های مدافع است، کاربرد قابل توجهی برای اجرای این فن دارد. علاوه بر آن، این وسیله پنجه‌های دست مدافعان را محافظت می‌کند. چنان‌چه بتوان این صفحات را از جنس دیگری (مانند اسفنج، لاستیک سخت و...) تهیه کرد مناسب‌تر است و از رساندن آسیب احتمالی به دست آبشارزن جلوگیری می‌کند (تصویر ۱ - ۴).

۵ - ۴ وسیله‌ی تمرین پاس (حلقه یا سبد): انواع مختلفی از این وسایل وجود دارد که در اینجا به سه نوع آن اشاره می‌شود و بر حسب امکانات می‌توان از آن‌ها استفاده کرد. این وسیله در واقع به عنوان یک هدف مشخص برای پاس‌دهنده محسوب می‌شود. بعضی از این وسایل به آسانی به نقاط مختلف تور، بر حسب دلخواه، وصل می‌شود و یک نوع دیگر دارای پایه است و بر حسب نوع پاس، در نقاط مختلف تور قرار داده می‌شود (تصویر ۱ - ۵).

۶ - ۴ توب نگهدار فرنی: از این وسیله برای تمرینات تکنیک، آبشار، سرویس و دفاع روی تور استفاده می‌شود (تصویر ۱ - ۶).

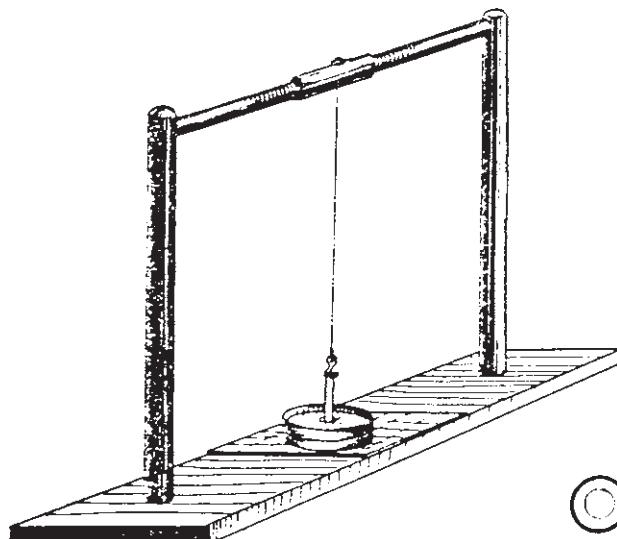


تصویر ۱ - ۵

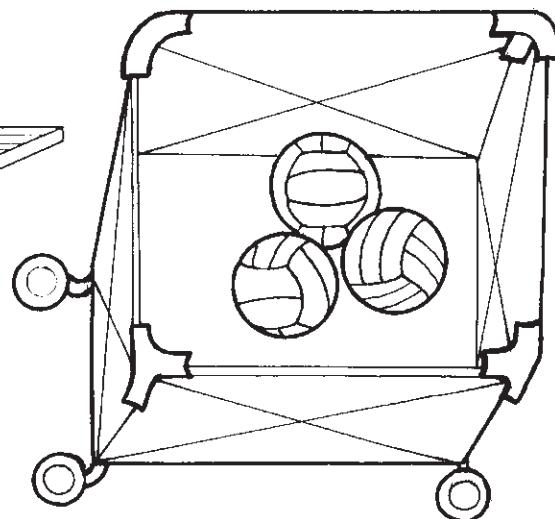
توب‌های پراکنده شده را جمع‌آوری کنند و در داخل سبد قرار دهند. معمولاً از اتصال چند لوله‌ی نازک آلومینیومی به همراه چهار چرخ می‌توان این وسیله را تهیه کرد. دیواره‌های جانبی آن نیز، می‌تواند از جنس بزرگ‌تر در رنگ‌های مختلف ساخته شود. این سبد حداقل گنجایش 1° توب را دارد (تصویر ۷ - ۱).

۷ - ۴ دستگاه برای تقویت پنجه‌ها: این دستگاه از یک میله‌ی فلزی تشکیل شده است که از وسط آن بر حسب توانایی فرآگیرنده وزنه‌ای با طناب آویزان می‌شود. فرآگیر با هر دو پنجه‌ی دست سعی می‌کند تا حمامکان میله را بچرخاند تا به همراه آن وزنه در جهت میله حرکت کند. این وسیله را می‌توان مطابق تصویر ۶ - ۱ تهیه کرد.

۸ - ۴ سبد جمع‌آوری توب: یکی از وسایل ضروری تمرین سبد توب است. این وسیله از پراکندگی توب‌ها در هنگام تمرین جلوگیری می‌کند. فرآگیرنگان لازم است به دفعات



تصویر ۶ - ۱



تصویر ۷ - ۱

آمادگی تخصصی توجه می‌شود. زیرا در فراغیری مهارت‌های والیبال این قسمت از آمادگی نقش عمده‌ای ایفا می‌کند. مسلماً برای درک بیشتر موضوع و فراغیری بهتر آن در ادامه بحث تمرينات را که موجب افزایش این قابلیت‌ها می‌شوند، بازگو می‌کیم. در اینجا قبل از این که وارد بحث آمادگی بدنی بشویم، لازم است فراغیران به یک سؤال عمده، که همواره در این زمینه مطرح می‌شود پاسخ دهنده. آیا فکر کرده‌اید که شما فراغیرنده (دختر و پسر) از چه سنی می‌توانید به تمرينات آمادگی بدنی بپردازید؟ جواب را پیدا کنید و در کلاس به بحث بگذارید.... .

۱ - ۵ هدف از آمادگی بدنی: هدف از ایجاد آمادگی

جسمانی در فراغیران حداقل می‌تواند به منظور دست‌یابی به عوامل زیر باشد :

(الف) آمادگی بدنی جهت ایجاد انگیزه برای فراغیری بهتر

و زودهنگام مهارت‌ها :

(ب) ایجاد میل و رغبت فزاینده در فراغیرنده برای هموار ساختن مسیر یادگیری‌های بعدی :

(ج) کمک به یادگیری صحیح و اصولی مهارت‌های موردنظر :

(د) صرف انرژی در مسیر مطلوب و جلوگیری از اتلاف وقت و هزینه.

هنگام تمرين، برای دست‌یابی به قابلیت‌های آمادگی بدنی، به نکات زیر توجه شود :

یک در این مرحله بسیار ضروری است که فعالیت‌های بدنی فراغیران دقیقاً زیر نظر قرار گیرد و معلمان و مربیان تذکرات لازم را در اجرای حرکات صحیح ارائه دهند.

دو فعالیت‌ها طوری برنامه‌ریزی شود که حرکات از ساده به مشکل انجام شود.

سه اجرای متنوع حرکات و کمک گرفتن از انواع بازی‌ها موجب علاقه‌مندی فراغیرنگان شود و در نهایت به بهبود و توسعه قابلیت‌های بدنی بینجامد.

چهار نوع حرکات، فعالیت‌ها، باید با توجه به سن، جنس،

۹ - ۴ توب طبی (مديسينبال) : توب طبی از جمله وسائل کمک‌آموزشی بسیار ارزشمندی است که در توسعه قابلیت‌های بدنی فراغیران نقش اساسی دارد. این وسیله در وزن‌های مختلف وجود دارد و در تمرينات کلاس به نسبت توانایی فراغیرنده از آن‌ها استفاده می‌شود (تصویر ۸ - ۱).



تصویر ۸ - ۱

تذکر: همان‌طور که ملاحظه می‌شود وسایل مورد اشاره به عنوان نمونه ارائه شده و بدیهی است معلمان و مربیان، بحسب سلیقه‌ی خود، می‌توانند نسبت به تهیه‌ی وسایل مورد نظر اقدام کنند. نکته‌ای که لازم است به آن توجه شود این است که در محل سالن ورزش جایی برای نگهداری وسایل این ورزش در نظر گرفته شود و سعی گردد که این ابزارهای کمک‌آموزشی با حداقل هزینه تهیه شوند و در اختیار قرار گیرند. همچنین در صورت امکان می‌توان وسایل مورد نظر را به عنوان یک پروژه (هنر) در کارگاه‌های فنی مدارس و غیره ...، با کمک خود داشن آموزان، تهیه نمود.

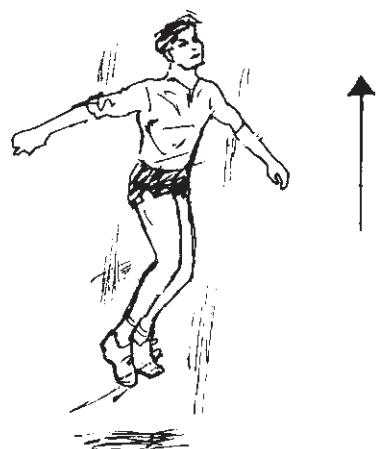
۵ - آشنایی با آمادگی بدنی

آمادگی بدنی همواره در دو بخش عمده مدنظر است.

آمادگی عمومی و آمادگی تخصصی.

آمادگی عمومی برای تمام رشته‌های ورزشی به عنوان یک ضرورت پیش نیاز مطرح است، که شامل ملاک‌هایی از قبیل : قدرت، سرعت، استقامت، انعطاف‌پذیری، چالاکی، عکس‌عمل، هماهنگی و ... است. طبیعی است که در این درس بیش‌تر روی

قد، وزن، توانایی و... فرآگیرندگان طرح ریزی و اجرا شود.
پنج بین کلیه‌ی حرکات هماهنگی ایجاد شود، به نقاط قوت و ضعف فرآگیران توجه گردد و در رفع معایب فرآگیران اقدام شود.



تصویر ۹ - ۱

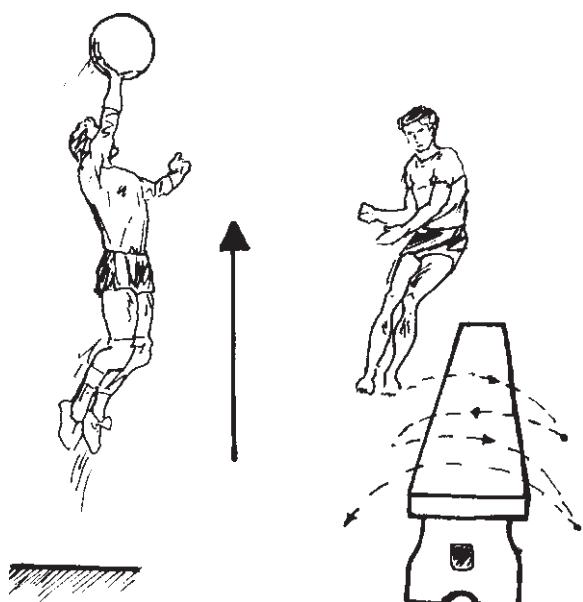
۲ - ۵ نمونه‌ی تمرین:

الف - تمرینات جهشی:

یک پرش روی تشک نرم با هر دو پا، به صورت عمودی و افقی، (تصویر ۹ - ۱)

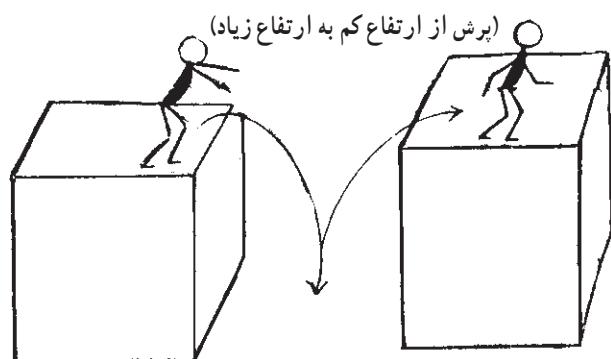
دو پرش از ارتفاع ۱۰۰ تا ۷۰ سانتی‌متر به پایین و بر عکس (تصویر ۹ - ۱) برای آسان شدن تمرین می‌توان از دو سکو استفاده کرد.

سه پرش جفتی به صورت پهلو به سمت راست و چپ از روی نیمکت یا هر نوع مانع مناسب (تصویر ۱۱ - ۱)
چهار انجام پرش عمومی و همزمان با آن، پرتاب توب طبی مناسب. لازم است تمرین با هر دو دست (راست و چپ) اجرا شود (تصویر ۱۲ - ۱).



تصویر ۱۲ - ۱

تصویر ۱۱ - ۱



تصویر ۱۰ - ۱

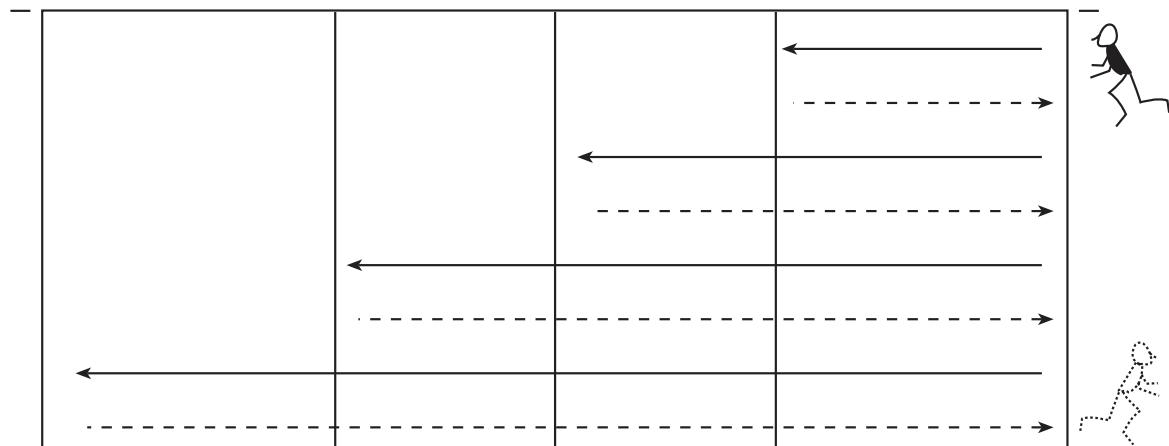
مسافت‌های متغیر با توانایی فراگیرندگان طرح ریزی می‌شود

ب - تمرینات سرعت، عکس العمل و چالاکی:

یک برای اجرای این تمرینات بهتر است از اندازه‌های (تصویر ۱۳).

زمان : ثانیه

زمین والیبال استفاده شود. تمرین در شکل‌های مختلف و در



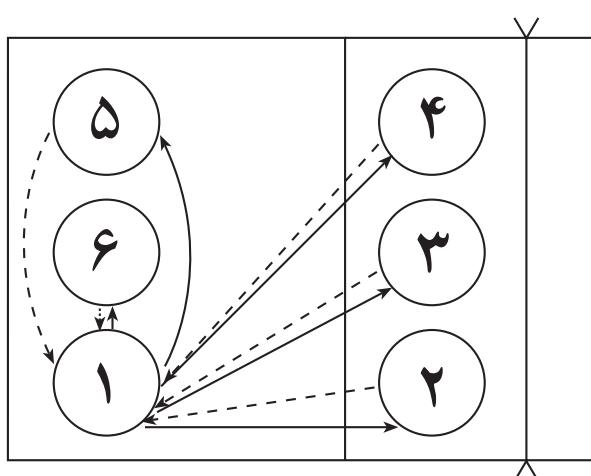
تصویر ۱۳ - ۱

دو با قراردادن توپ یا وسیله‌ی دیگر، شش منطقه از یک نیمه‌ی زمین والیبال را مشخص می‌کنیم (ترجیحاً توپ طبی). آن‌گاه از فراگیرندگان می‌خواهیم تا به ترتیب زیر توپ‌ها را لمس کنند (تصویر ۱۴ - ۱).

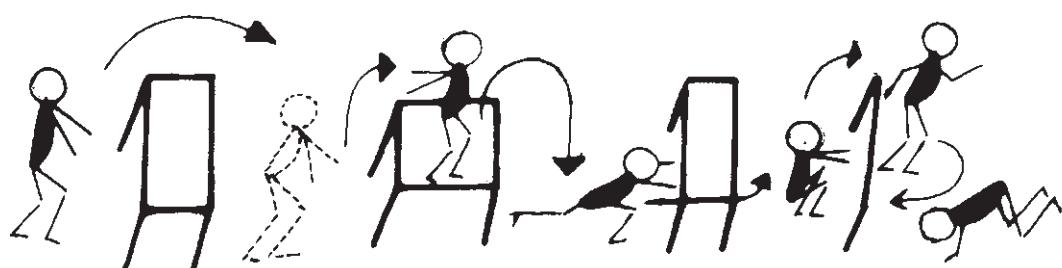
زمان : ثانیه ۱ به ۲ برگشت به ۱ ← ۱ به ۳ برگشت به ۱ ← ۴ برگشت به ۱ ← ۱ به ۵ برگشت به ۱ ← ۶ به ۱ برگشت به ۱.

سه فراگیرنده ابتدا از روی یک مانع می‌برد و فوراً به صورت درازکش از زیر مانع دیگری عبور می‌کند. سپس پرش عمودی را از روی یک مانع مناسب اجرا می‌دهد. این دور حرفت می‌تواند مجدداً و در مسیرهای متوالی صورت گیرد (تصویر ۱۵ - ۱).

زمان : ثانیه



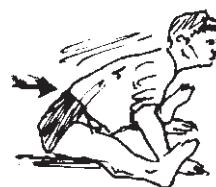
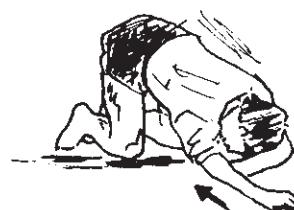
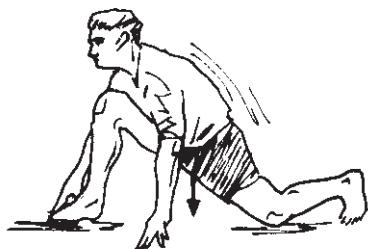
تصویر ۱۴ - ۱



تصویر ۱۵ - ۱

ج - تمرینات انعطاف‌پذیری:

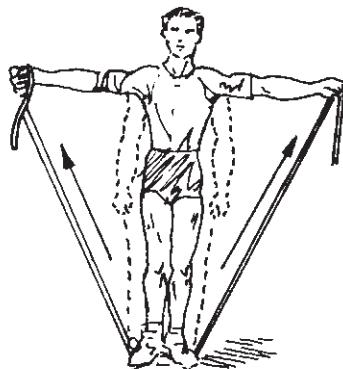
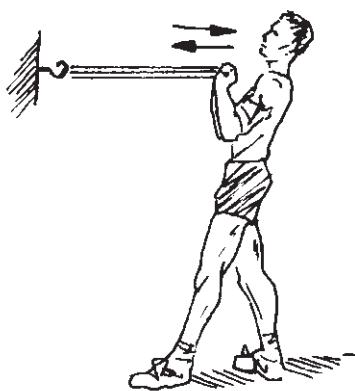
این تمرینات در یادگیری مهارت‌های والیبال نقش عمده‌ای دارند. نمونه‌ای از این تمرینات در تصویر ۱-۱۶ مشاهده می‌شود. اجرای چنین تمریناتی در شروع تکنیک‌های والیبال برای آمادگی بهتر عضلات و مفاصل درگیر، بسیار ضروری است.



تصویر ۱۶ - ۱ تمرینات انعطاف‌پذیری

د — تمرین با کش:

این وسیله با وجود سادگی و کم هزینه بودن، در واقع یکی از وسایل بسیار مهم کمک آموزشی برای آماده سازی عضلات درگیر در یادگیری مهارت های والیبال محسوب می شود. تمرین با این وسیله خصوصاً برای نوجوانان و جوانان، که با وزنه، کمتر کار می کنند بسیار مناسب است (تصویر ۱۷).



تصویر ۱۷ — ۱ تمرینات با کش

نمونه‌ی تمرینات برای همه‌ی قسمت‌های بدن

چرخن بدن به طرفین:

پاها را از هم باز کنید. بدن را به یک سمت بچرخانید.
سپس سمت را عوض کنید.

تکرار: ۵ بار



زانو بالا:

از آرام به سریع اجرا کنید. حرکت دست‌ها قوی باشد و زانوها را هر چه می‌توانند بالاتر بیاورید. سرعت و نعوه‌ی اجرا کنترل شده باشد.

تکرار: بر طبق توانایی‌ها



خم کردن پاها به طرف بیرون:

در حالی که پاها در یک خط و با فاصله از هم قرار دارند، باشند. دست‌ها روی پایین کمر باشند و هر دو پا را متناوبًا به سمت بیرون خم کنید.

تکرار: ۸ بار



پریدن به بالا:

در حالی که شانه‌ها شل هستند، در یک موقعیت ثابت به بالا ببرید. زاویه‌ی زانو در طول تکرارها سیر تزولی داشته باشد.



کشش قوزک پا:

هر دو دست را روی پهلوها قرار دهید. یک پا را به عقب ببرید، طوری که پاشنه‌ی پا، رو به بالا باشد. سپس پا را عوض کنید.

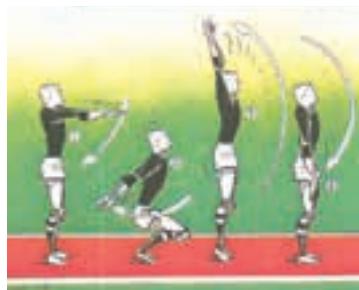
تکرار: هر پا ۴ بار



بالا آوردن دست‌ها، در حالی که پاها خم هستند:

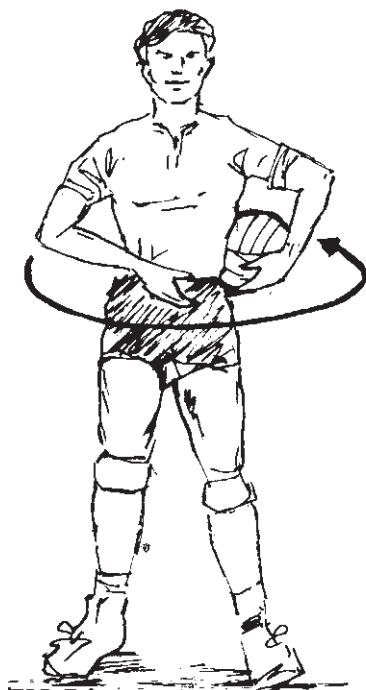
هم‌زمان با خم کردن عمیق زانوها، دست‌ها را به عقب تاب دهید. سپس با صاف کردن انفجاری پاها، دست‌ها را به بالا برتاب کنید.

تکرار: ۸ بار



سؤال: آیا فکر کرده‌اید هنگام فرود، اولین قسمت پای شما چگونه با زمین تماس پیدا می‌کند؟ جواب آن را پیدا کنید و با سایر هم‌کلاسی‌های خود آن را به بحث بگذارید. ضمناً لازم است هر یک از فراگیرندگان حداقل چهار مورد از نکات فنی را، که رعایت آن در هنگام فرود آمدن لازم است، در محل تعیین شده‌ی کتاب (قسمت خالی) ذکر کنند:

۶ - آشنایی با توب



این مرحله از آموزش، به عنوان یک پیش‌نیاز، فراگیری مهارت‌های بعدی را تسهیل می‌کند. فراگیرنده ضمن تماس گرفتن با توب، با وزن، حجم و رنگ آن آشنا می‌شود و از این طریق یک هماهنگی مطلوب بین حس بینایی و سیستم عصبی- عضلانی وی برقرار می‌گردد. این عمل در واقع مقدمه‌ی یادگیری مهارت‌های این ورزش است. باید یادآور شد که تمرینات آشنایی با توب، ضمن این که باعث تنوع حرکات می‌شود، آمادگی ذهنی قابل توجهی را در فراگیرندگان به وجود می‌آورد و در نهایت به صورت تقلیدی از حرکات تکنیکی والیبال درمی‌آید. حال در ادامه‌ی درس نمونه‌ای از این تمرینات را مورد بررسی قرار می‌دهیم:

تمرین(۱) - کارآموزان هر یک توپی را در دست می‌گیرند و به صورت دایره می‌ایستند. آن‌گاه به فرمان معلم توب را به دور کمر می‌چرخانند. سپس با خم شدن، توب را در ناحیه‌ی زانوها از وسط پاهای به صورت عدد هشت لاتین در مسیرهای مختلف به حرکت درمی‌آورند. این حرکات به دلخواه و در تکرارهای مختلف انجام می‌شود (تصویر ۲۱ - ۱).



تصویر ۲۱ - ۱

تذکر: باید توجه داشت، احتمال این که توپ کافی به تعداد فراگیرندگان در اختیار نباشد، وجود دارد.

مسلمًا آموزگاران و مربیان به تجربه آموخته‌اند که در چنین شرایطی با ابتکار و خلاقیت خود محیط تمرین را به یک فضای پر جنب و جوش تبدیل نمایند و با استفاده از فعالیت‌های مشابه تا حد زیادی این کمبودها را جبران کنند. البته همان گونه که قبلًا تذکر داده شده، نمی‌توان نقش امکانات و وسایل کمک‌آموزشی را خصوصاً در آموزش‌های پایه و مقدماتی، نادیده گرفت.



→ X X X X

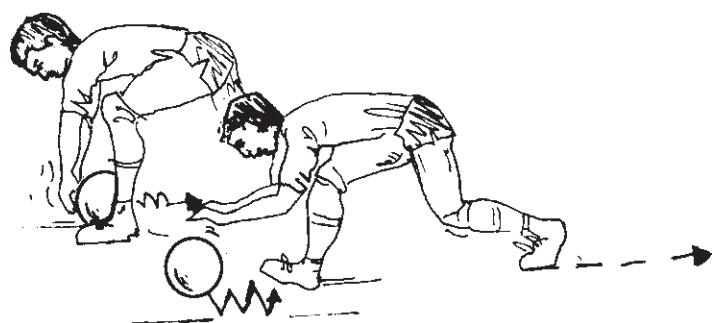
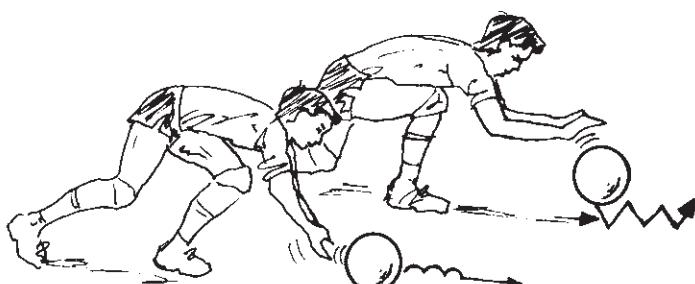


→ X X X X

تصویر ۲۲ - ۱

تمرین (۲) — با توجه به تذکر داده شده، این تمرین را با در اختیار داشتن دو عدد توپ اجرا می‌کنیم. فراگیرندگان را به دو دسته تقسیم می‌کنیم. آن‌ها در دو صفت و مجاور هم قرار می‌گیرند. به سر گروه هر دسته یک عدد توپ داده می‌شود. به دستور مربی هر گروه می‌کوشد توپ را از وسط پاها دست به دست کند تا به انتهای گروه برسد. همان‌طور که ملاحظه می‌شود این تمرین را می‌توان به یک تمرین رقابتی تبدیل کرد و گروهی که زودتر توپ را به نفر آخر گروه خود برساند مورد تشویق قرار گیرد (تصویر ۲۲ - ۱).

تمرین (۳) — کارآموزان در دو گروه به حالت آماده می‌ایستند. سر گروه با در دست داشتن توپ به فرمان مربی، در حالی که توپ را با سرعت به زمین می‌زند، طول زمین والبیال را طی می‌کند و در برگشت آن را روی زمین هُل می‌دهد. این تمرین را می‌توان به صورت رقابتی در شکل‌های مختلف و با تعداد توپ بیشتر انجام داد (تصویر ۲۳ - ۱). بدیهی است تمام نفرات هر گروه این تمرین را تکرار می‌کنند.



تصویر ۲۳ - ۱

۷- نکات ایمنی

- در کلیه‌ی فرودآمدن‌ها، اولاً باید سعی شود که این

عمل روی پاشنه صورت نگیرد، ثانیاً به محض فرود آمدن، پاها از مفصل زانو خم شوند تا با تقسیم‌شدن نیرویی که به هر دو اهرم پا وارد می‌گردد، آسیبی متوجه کمر و مفاصل نشود.

- هنگام اجرای تمرینات انعطاف‌پذیری، حرکات کششی، خصوصاً تمرینات مربوط به عضلات شکم لازم است، این تمرینات، بهویژه هنگامی که فراگیرنده بر روی زمین دراز می‌کشد، با پاهای خمیده اجرا شود.

- قبل از اجرای هر حرکتی بدن را گرم کنید، خصوصاً لازم است اندام‌های درگیر بیشتر گرم شوند تا از بروز صدمات جلوگیری به عمل آید.

- رعایت کلیه نکات ایمنی، علاوه بر سالن‌های ورزش، در هوای آزاد و در حیاط مدرسه نیز ضروری است.

- هنگام استفاده از چهارپایه یا نیمکت، در سالن‌های ورزشی که دارای کف‌پوش‌اند، ترجیحاً می‌توان سطح برخورد پایه‌ها با کف‌پوش را از جنس لاستیک ساخت تا به کف‌پوش صدمه نخورد.

- برای جلوگیری از صدمات احتمالی، می‌توان صفحات چوبی (خصوصاً دفاع روی تور) را از جنس لاستیک تهیه کرد. هنگام تمرین با دستگاه تقویت پنجه‌ها باید توجه داشت که وزنه‌ی مناسب با توانایی فراگیرنده انتخاب شود و از قرار گرفتن پاهای در زیر وزنه اجتناب گردد.

- در هنگام اجرای تمرینات، خصوصاً تمرینات سرعتی و عکس‌العملی که در داخل سالن ورزشی صورت می‌گیرد، برای جلوگیری از صدمات احتمالی لازم است محل تمرین خالی از هر نوع مانع باشد و مسافت مورد نظر با توجه به توانایی فراگیرنده‌گان تعیین شود.

خودآزمایی

۱- حداقل سه مورد از ویژگی‌های ورزش والیبال را ذکر کنید.

۲- در حال حاضر کدام یک از کشورها در والیبال جهان، صاحب نام هستند؟ حداقل سه کشور را نام ببرید.

۳- در آغاز پیدایش والیبال در ایران چند باشگاه ورزشی در این رشته فعالیت داشته؟ فقط نام ببرید.

۴- آیا می‌دانید تیم‌های والیبال (بزرگ‌سالان - جوانان) تاکنون در مسابقات آسیایی چه مقام‌هایی را به دست آورده‌اند؟

به این سوالات پاسخ دهید

۱- از وسیله‌ی کمک‌آموزشی (حلقه یا سبد) در تمرینات چه استفاده‌ای می‌شود؟

۲- حداقل سه مورد از اهداف آمادگی بدنی را ذکر کنید.

۳- برای بهبود قابلیت (سرعت، جهش) دو نمونه از تمرینات ذکر شده را، عمل‌اً اجرا نمایید.

۴- نحوه‌ی حرکت به سمت جلو، عقب، راست و چپ را به طور عملی نشان دهید.

۵- از لحاظ فنی کدام نکات به جهش (عمودی) بازیکن کمک می‌کند؟

۶- چگونه تمرینات «آشنایی با توب» به روند یادگیری مهارت‌ها کمک می‌کند؟ به اختصار توضیح دهید.

۷- در پرش‌ها، هنگام فرود به زمین. از لحاظ ایمنی، چه نکاتی را باید رعایت کرد؟ حداقل به سه مورد اساسی اشاره نمایید.



آشنایی با تکنیک‌های مقدماتی والیبال

هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فرآگیرنده باید بتواند:

- ۱- درک و استنباط صحیحی از تکنیک داشته باشد و تعریف جامعی از آن به اختصار ارائه دهد.
- ۲- تکنیک پنجه را به اختصار تشریح کند و حداقل ۱۰ تکرار به طور متوالی در روی سر انجام دهد.
- ۳- این تکنیک را به طور صحیح به صورت دو نفری در تکرارهای متوالی اجرا کند.
- ۴- تکنیک ساعد را به طور خلاصه تشریح کند و بتواند حداقل ۱۰ تکرار متوالی در روی سر انجام دهد.
- ۵- این تکنیک را به صورت دو نفری در تکرارهای متوالی اجرا کند.
- ۶- تکنیک پنجه و ساعد را به طور ترکیبی (دریافت با ساعد و ارسال با پنجه) با فرآگیر مقابل در تکرارهای زیاد به نمایش بگذارد.
- ۷- تکنیک صحیح سرویس (ساده و تنبیسی) را در حد قابل قبول اجرا کند.
- ۸- حرکت سه گام آبشار را انجام دهد و چند آبشار را با رعایت اصول صحیح تکنیکی آن، روی پاس‌های بلند به نمایش بگذارد.
- ۹- تکنیک دفاع روی تور (بدون توب) را به صورت رفت و برگشت در سه منطقه‌ی تور به نمایش بگذارد.
- ۱۰- به نکات ایمنی این درس توجه کامل داشته باشد، خود را به رعایت دقیق این نکات ملزم بداند.

یادگیری مهارت در استمرار تمرین به دست می‌آید.

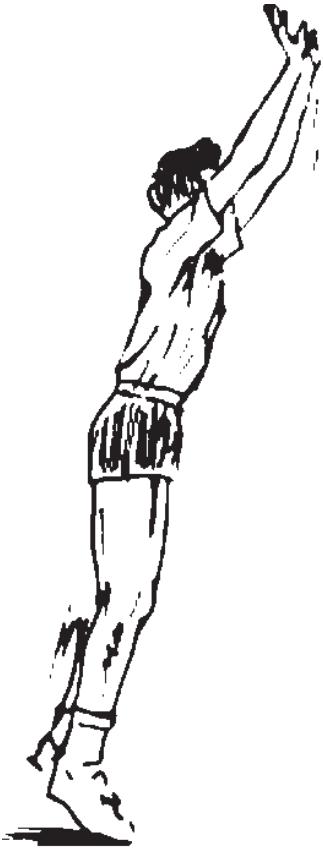
۱- آشنایی با تکنیک‌های مقدماتی والیبال

تعریف تکنیک: تکنیک در لغت به معنی فن تعبیر شده است، ولی منظور از آن در ورزش و بهخصوص در والیبال به کارگرفتن صحیح اهم‌های بدن در اجرای مهارت‌های موردنظر است. لازم به یادآوری است که در ورزش‌های گروهی مثل والیبال تنها یک فن کامل کننده‌ی تمام حرکات نیست، بلکه برای انجام مقصود باید از ترکیب فنون مختلف استفاده کرد. به طور کلی والیبال از ترکیب شش فن اصلی تشکیل یافته است که عبارت‌اند از: ۱- فن پنجه ۲- فن ساعد ۳- فن سرویس ۴- فن توب گیری ۵- فن آبشار ۶- فن دفاع روی تور.

در این فصل از کتاب، اصول مقدماتی (دوره‌ی پایه) این فنون مدنظر است، از این‌رو، برای فرآگیری بهتر دانش‌آموزان، پس از شرح مختصری از هر یک از فنون مذکور، به نمونه‌ای از تمرینات هر یک نیز اشاره می‌شود.

۲- تکنیک پنجه

به طور کلی اجرای هر فن شامل دو بخش اصلی «دريافت» و «ارسال» است :



تصویر ۲ - ۱

۱- دریافت توب: این قسمت از فن شامل مرحله‌ای

است که توب در مسیر میدان دید فراگیر نده قرار می‌گيرد، دست‌ها به استقبال توب می‌رود و آن را در درون پنجه‌ها، که به صورت ظرفی کروی شکل درآمده است، جای می‌دهد. اين مرحله با کمی مکث همراه است. زاویه‌ی مفصل آرنج کاهش پیدا می‌کند و دست‌ها به بدن تزدیک می‌شوند. پاها از مفصل زانو خم می‌شود و بدن به سمت پایین متمایل می‌گردد. در واقع در اين مرحله از آموزش می‌توان بدن را به فنری تشبیه کرد که در اثر نیروی واردشده جمع می‌شود (تصویر ۲-۱).



تصویر ۲ - ۲

۱-۲ وضعیت انگشتان، مج و کف دست‌ها: توب با

همکاری تمام انگشتان دریافت و ارسال می‌شود.

- قالبی که بهوسیله‌ی انگشتان درست می‌شود باید به اندازه‌ی گنجایش توب دریافته باشد.

- نقش عمده در دریافت و ارسال توب بیشتر به عهده‌ی انگشتان بزرگ دست‌هاست.

- انگشتان باید بیش از اندازه از یکدیگر دور و یا به هم

نزدیک شوند، بلکه لازم است در همه حال وضعیت طبیعی خود را حفظ کنند.

- در حالت دریافت توب، مج دست‌ها به طرف عقب و هنگام ارسال به طرف جلو تغییر وضعیت می‌دهند.

۲-۲ وضعیت آرنج و کتف: آرنج‌ها باید بیش از اندازه از یکدیگر دور و یا به هم‌دیگر نزدیک باشند. اندازه‌ی واقعی برای رعایت حالت طبیعی در این وضعیت کمی بیش از عرض شانه‌های فراگیر نده است.

۲- ارسال توب: این مرحله از تکنیک از لحظه‌ای آغاز می‌شود که توب دریافت شده توسط پنجه‌های فراگیر به طرف هدف مورد نظر رها می‌شود. باید توجه داشت که حالت دست‌ها درست عکس حالت دریافت باشد، بدین معنی که در اینجا زاویه‌ی مفصل آرنج زیاد می‌شود و دست‌ها به طرف خارج بدن هدایت می‌گردد. در این وضعیت نیرویی که در هنگام دریافت بر بدن وارد می‌شود خشی می‌شود و در واقع فنر مورد مثال به حالت اولیه برمی‌گردد (تصویر ۲-۲).

درباره هنگام دریافت توپ کم و هنگام ارسال بدن به سمت جلو متمایل می شود.

۴-۲ وضعیت پاهای پاها: پاها از جمله اهرم های بسیار عمدہ ای هستند که در اجرای کلیه فنون نقش قابل توجهی را بازی می کنند. باید همواره به این نکته مهتم توجه داشت که مهارت های والیبال به وسیله دست ها انجام می شود ولی در واقع کار اصلی اجرای مهارت ها را پاها انجام می دهند.

در هنگام اجرای فن، پاها کمی بیشتر از عرض شانه ها از یکدیگر فاصله دارند و بر حسب عادت فراگیرنده در واقع سه حالت (گارد) مدنظر است که در تصویر ۳-۲ نشان داده اند.

۱- پای راست جلو، پای چپ عقب- ۲- پای چپ جلو، پای راست عقب - ۳- هر دو پا به صورت موازی
- هنگام دریافت توپ، وزن بدن روی تمام سطح پاهای متتمرکز می شود (پاشنه، کف و پنجه ها) ولی در موقع ارسال، وزن بدن به سمت پنجه ها هدایت می شود.

- زاویه های آرنج ها هنگام دریافت توپ کم و هنگام ارسال آن زیاد می شود.

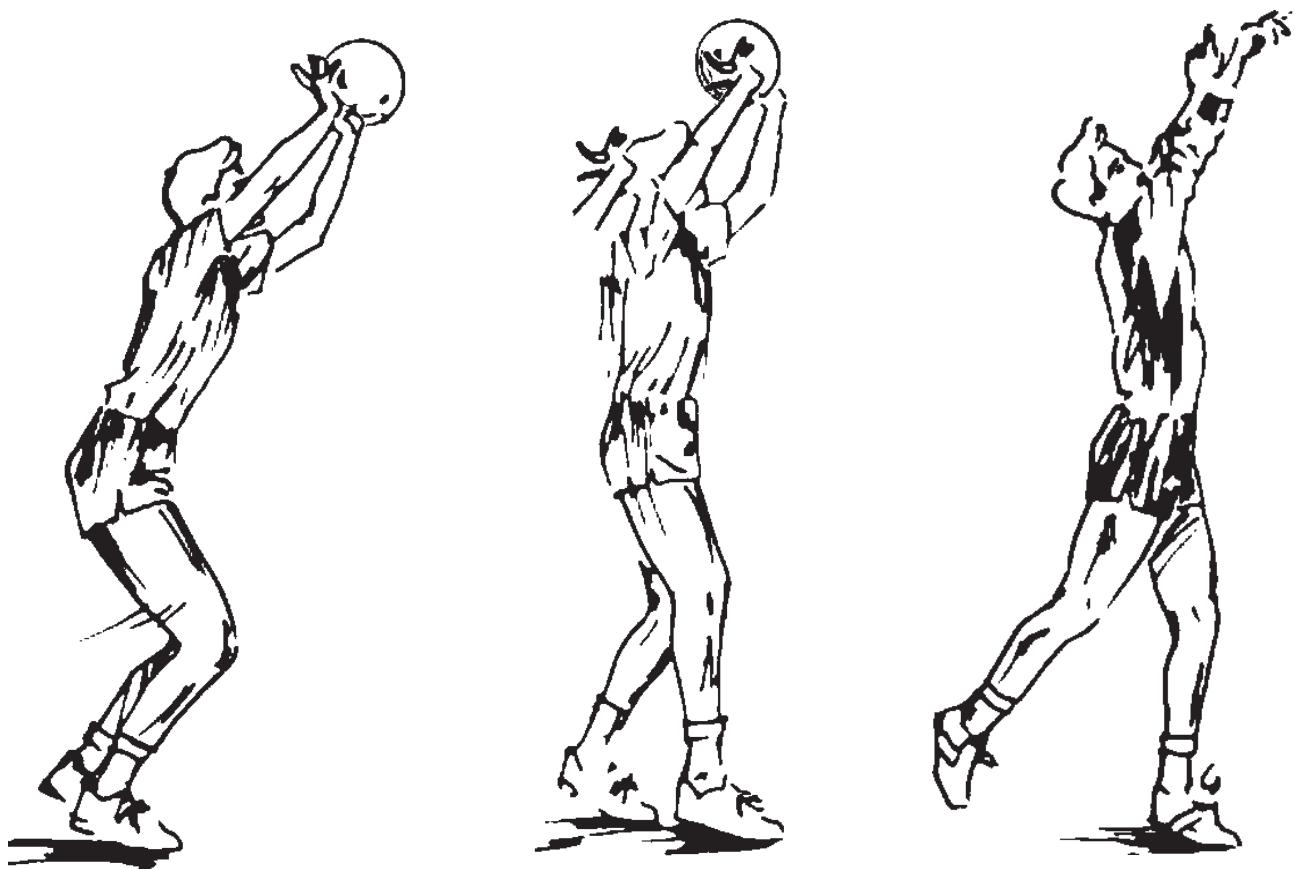
- آرنج ها اگر بیش از اندازه ای یکدیگر فاصله داشته باشند، پنجه ها به هم نزدیک می شوند و بر عکس، (هردو وضعیت نادرست اند)

- در ارسال پاس های کوتاه کتف ها تقریباً نقشی ندارند، ولی در ارسال توپ های بلند اکثر اهرم های بدن از جمله کتف ها نقش دارند.

۴-۲ وضعیت سر، نیم تنہی بالایی و کمر: وضعیت سر فراگیرنده، در هنگام دریافت توپ، کمی به سمت عقب هدایت می شود تا برای مشایعت توپ میدان دید بیشتری پیدا شود.

- وضعیت سر فراگیرنده، شاخص خوبی برای اجرای صحیح این مهارت است، زیرا چنان چه فراگیرنده از دریافت توپ منصرف شود باید توپ روی سر او (حد موی سر و پیشانی) فرود آید.

- نیم تنہی بالایی در وضعیت های مختلف در حالت



تصویر ۳-۲

ب – پاس با یک دست: برای اجرای این فن کافی است که کلیه‌ی شرایط اصول تکنیکی پاس با دو دست را رعایت کنیم، با این توضیح که دریافت و ارسال توپ در این وضعیت صرفاً با یک دست صورت می‌گیرد (تصویر ۴-۲).

۳-۲ انواع فن پاس پنجه: به طور کلی پاس پنجه به دو صورت «پاس با دو دست» و «پاس با یک دست» اجرا می‌شود:
الف – پاس با دو دست: در اجرای این فن، در صفحات قبلی کتاب، شرح لازم داده شد.



تصویر ۴-۲ – اجرای پاس با یک دست

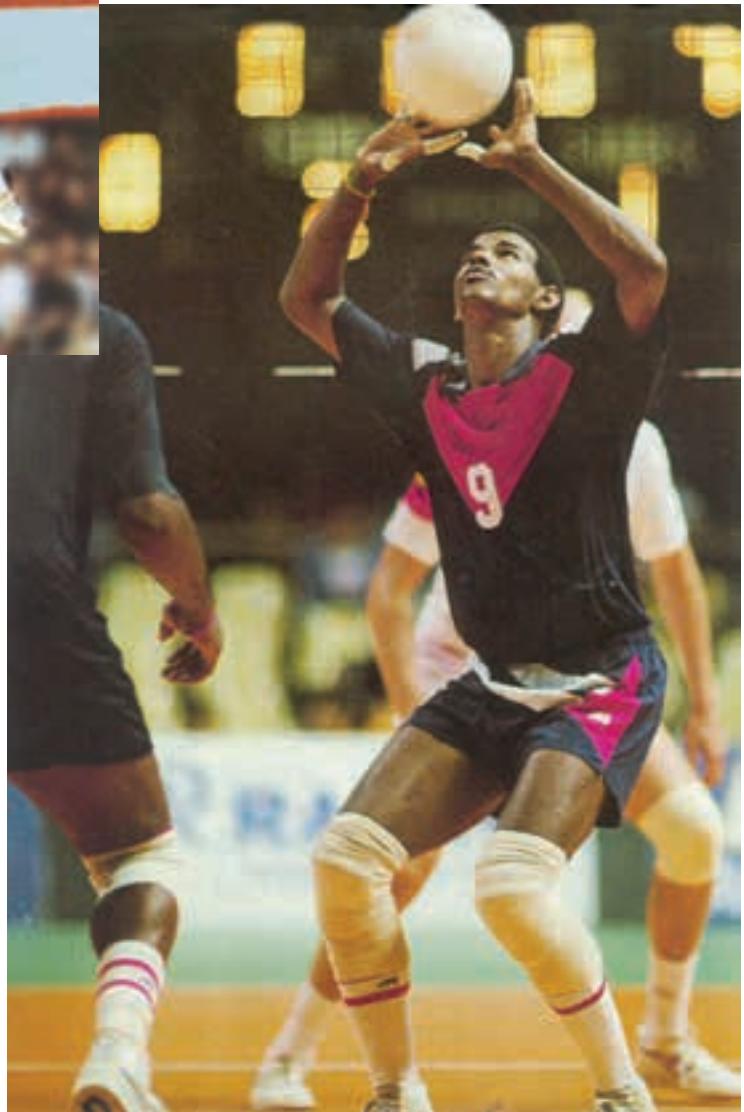
۱-۲-۳ پاس پشت: وضعیت بدن فراگیرنده در هنگام می‌شود. لازم است پاس‌دهنده، پس از اجرای فن، مسیر توپ دریافت توپ، تقریباً شبیه وضعیت پاس معمولی است. ولی در را تا جای امکان تعقیب نماید (تصویر ۴-۵). لحظه ارسال، سر و بالاتنه‌ی بازی کن به سمت عقب متمایل



تصوير ٥ - ٢

۲-۳-۲ پاس پهلو: از آن جا که اجرای صحیح این فن نیاز به مهارت بیشتری دارد، توضیح در مورد نحوه اجرای آن به مراحل بعد موکول می شود.

۳-۳-۲ پاس در حال پرش: می دانیم که انواع پاس پنجه را می توان در حالت پریدن اجرا کرد. آیا فکر کرده اید بین «پاس در حال پرش» و «پاس در حالت ایستا» چه تفاوتی وجود دارد؟ جواب را پیدا کنید و آن را در کلاس به بحث بگذارید. ضمناً برای درک بیشتر موضوع، می توانید تصویر ۲-۶ کتاب را با دقت مورد بررسی قرار دهید.



تصویر ۲-۶

۴-۳-۲ نمونه‌ی تمرین: ذکر این نکته ضروری است که در مراحل اجرای تمرینات مقدماتی، برای فرآگیری آسان‌تر فنون و هم‌چنین اصلاح حرکات، تمرینات به صورت بدون توپ و با توپ اجرا می‌شود.

الف—بدون توپ: فرآگیران شکل دایره و... می‌ایستند، آن‌گاه با فرمان، وضعیت دریافت و ارسال توپ را نمایش می‌دهند، در این هنگام آموزگار حرکات فرآگیران را اصلاح می‌کند.

■ فرآگیران در فاصله‌ی تقریباً سه متری از یکدیگر قرار می‌گیرند و با فرمان مربی انواع دریافت و ارسال توپ را در حال حرکت (به سمت جلو، عقب، راست و چپ) اجرا می‌کنند. این تمرینات تا اصلاح کامل حرکات ادامه می‌یابد (تصویر ۲-۷).

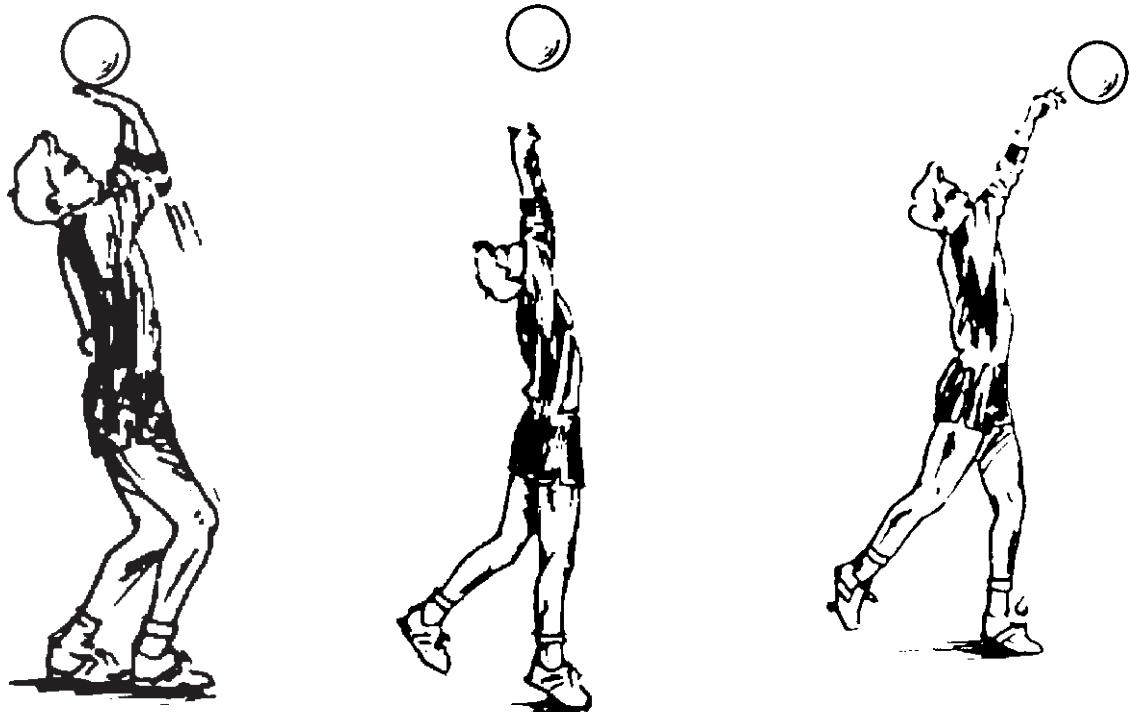
ب—با توپ: این تمرینات را می‌توان به صورت یک نفره، دو نفره، سه نفره و حتی گروهی اجرا کرد. مهم این است که شیوه‌ی تمرین از ساده شروع و به تمرینات مشکل ختم گردد.



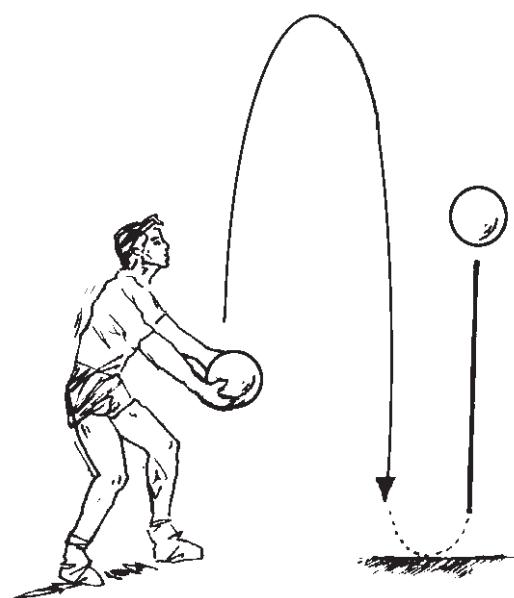
تصویر ۲-۷

۱— تمرین یک نفره: فراگیران در حالی که در وضعیت این تمرین در حالی که توسط مری اصلاح می شود با تکرارهای ایستاده قرار دارند، توپ را به بالای سر خود پرتاب می کنند و متواالی اجرا می گردد (تصویر ۲-۸).

سپس آن را در وضعیت صحیح در بالای سر دریافت می کنند.



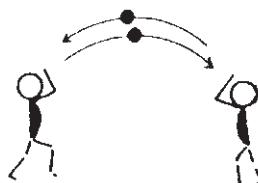
تصویر ۲-۸



تصویر ۹-۶

■ فراگیران تمرین قبلی را پس از پرتاب توپ به هوا با یک مرتبه تماس با زمین اجرا می کنند. مری پس از اطمینان از اجرای صحیح حرکات، به فراگیران اجازه می دهد با پرتاب توپ و جابه جایی به اطراف، تمرین را با تکرارهای متواالی اجرا کنند (تصویر ۲-۹).

تمرین چندین مرتبه تکرار می‌شود. و پس از اصلاح حرکات نوبت به فرآگیر بعدی می‌رسد تا همین تمرین را او نیز تکرار کند. در ابتدای تمرین، از فرآگیران خواسته می‌شود که دریافت و ارسال توپ را با مکث اجرا کنند و سپس بدون مکث به ادامه‌ی تمرین پردازند (تصویر ۱۰-۲).



تصویر ۱۰-۲

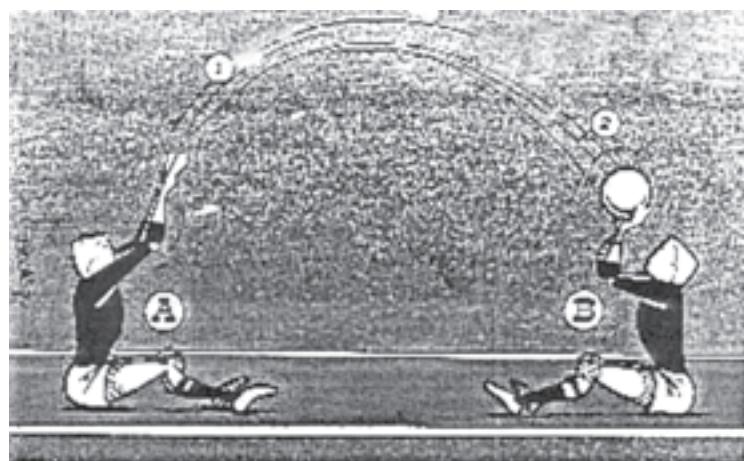
ساعت به یکدیگر پاس می‌دهند. سپس همین تمرین را در جهت عکس عقربه ساعت اجرا می‌کنند. چنانچه فرآگیران بنا به تشخیص مرتبی بتوانند این تمرین را به خوبی اجرا کنند، در مرحله‌ی بعد، آنگاه تمرین با دو توپ صورت می‌گیرد (تصویر ۱۲-۲).

۴- تمرین گروهی: تعدادی از فرآگیران (حداقل ۸ نفر) بر روی محیط دایره‌ای به شعاع تقریبی ۴ متر می‌ایستند. آن‌ها به طور دلخواه تویی را بین خود به صورت پنجه رو بدل می‌کنند. در این حالت یکی از فرآگیران در مرکز دایره مستقر می‌شود و سعی می‌کند

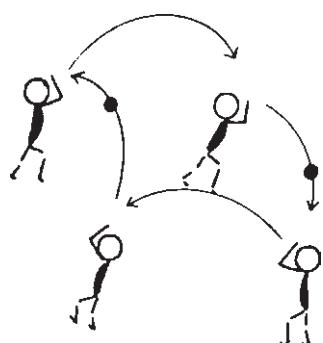
۲- تمرین دو نفره: دو نفر از فرآگیران به فاصله‌ی سه متری از یکدیگر قرار می‌گیرند. ابتدا یکی از آن‌ها توپ را دو دستی از سمت پایین برای نفر بعدی پرتاب می‌کند. نفر مقابل پس از دریافت صحیح توپ، آن را مجدداً برای پرتاب کننده، که در این حالت به عنوان یک هدف مورد نظر است، پرتاب می‌کند. این

■ فرآگیران، دو به دو، به فاصله‌ی تقریبی ۲ متر طوری در مقابل یکدیگر روی زمین می‌نشینند که دو پای آن‌ها به دو طرف هر دو بازی کن کشیده شده باشند. آن‌گاه توپ را به صورت فن پنجه بین خود رو بدل می‌کنند. لازم به یادآوری است که بازیکن مقابل، همواره به عنوان یک هدف مطرح می‌شود و باید توپ دقیقاً به طرف او ارسال گردد (تصویر ۱۱-۲).

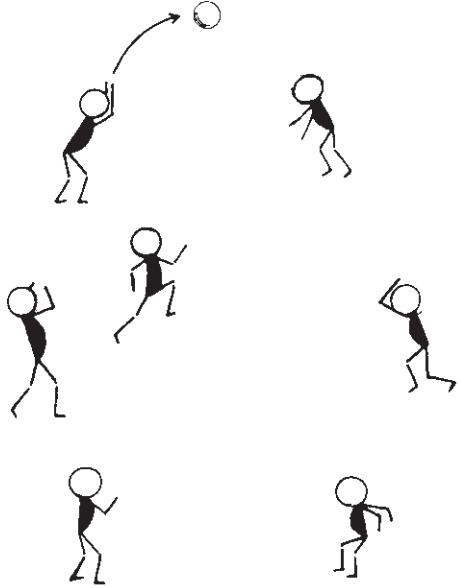
۳- تمرین سه یا چهار نفره: چهار نفر از فرآگیران به صورت یک مربع می‌ایستند. آن‌ها توپ را در جهت عقربه‌ی



تصویر ۱۱-۲



تصویر ۱۲-۲



تصویر ۱۳-۲

با تشخیص مسیر توب ارسالی بازی کنان، آن را لمس کند. بازی کنی که توب را به نفر وسط واگذار کند، باید به جای او انجام وظیفه نماید. بنابراین لازم است هنگام اجرای این تمرین، به این نکات توجه شود (تصویر ۱۳-۲).

تذکر: همان گونه که اشاره شد، تمرینات موردنظر در این کتاب، صرفاً به صورت نمونه و به عنوان یک الگوی تمرینی، مطرح می‌شود. ابتکار و سلیقه‌ی مریبان در ابداع تمرینات متعدد در خصوص هر یک از فنون والیبال در اولویت تدریس قرار دارد، مشروط بر این که: اولاً تمرینات از ساده به مشکل طراحی شود. ثانیاً تا فراگیران به خوبی از عهده‌ی اجرای صحیح تمرینات ساده برآورده‌اند از اجرای تمرینات مشکل و پیچیده خودداری گردد. نکته‌ی مهم دیگر، در آموزش موفقیت‌آمیز مهارت‌ها، تشخیص و اصلاح به موقع نقاط ضعف فراگیران خصوصاً در دوره‌ی مقدماتی آموزش است. بنابراین اصلاح حرکات در هنگام اجرای کلیه‌ی فنون از وظایف عمدی مریبان محسوب می‌شود.

- بازی کن وسطی سعی کند در حدائق زمان به توب دست (انگشتان) کاملاً گرم و آماده شوند.
- در هنگام تمرین لازم است محوطه‌ی بازی خالی از هر گونه شیء یا مانع باشد. چنانچه تور والیبال نصب شده باشد باید کاملاً از برخورد فراگیرندگان با تور و میله آن ممانعت نمود.
- تأکید می‌شود، قبل از شروع به تمرین و بازی، میله‌ی سفت‌کننده‌ی سیم بکسل را از چرخ‌دنده‌ی آن جدا کنند و محل آن با ابر ضخیم یا وسیله‌ی مناسب دیگر پوشیده شود تا، در اثر برخورد فراگیران با آن، خطری متوجه بازی کنان نشود.
- **۳- تکنیک ساعد**
 - نگاهی کوتاه به تاریخچه‌ی این فن بیانگر آن است که در آغاز پیدایش والیبال، توب‌هایی که پایین‌تر از حد کمر بازی کنان
 - همیشه قبل از تمرین پنجه، لازم است اهرم‌های درگیر جدی می‌کند، خودداری شود.

- سطح برخورد توپ با دست‌ها هر قدر بیش‌تر باشد، به همان اندازه ارسال توپ به هدف موردنظر دقیق‌تر خواهد بود.
- برای ایجاد سطح وسیع در ناحیه‌ی ساعده، کافی است دست‌ها را از ناحیه‌ی مچ به طرف پایین بکشید.
- در کلیه‌ی حالات، ساعده و بازوی فراگیرنده در امتداد یکدیگر قرار دارند و هیچ‌گاه دست‌ها از ناحیه‌ی مفصل آرنج خم نمی‌شوند (دست‌ها کاملاً راست و کشیده هستند).
- در هنگام دریافت توپ، چنان‌چه فراگیرنده شکم و شانه‌های خود را به سمت داخل بکشد، شرایط آسان‌تری برای دریافت او به وجود می‌آید.
- محل اصلی دریافت توپ کاملاً روی ساعده فراگیرنده است این محل تقریباً به قطر دو انگشت بالاتر از مچ دست‌هاست.
- بالاتنه هم به سمت جلو متمایل است و پشت فراگیرنده کاملاً صاف و سر به سمت بالا قرار دارد.

- فاصله‌ی پاها، نسبت به هم، اندکی بیش از اندازه‌ی عرض شانه‌هاست.
در دریافت و ارسال توپ در وضعیت روی سر، بالاتنه تقریباً عمود بر پاهاست.

سؤال—آیا می‌دانید که از نظر اجرای فن، چه وجه مشترکی بین تکنیک ساعده و تکنیک پنجه وجود دارد؟ این وجه مشترک را پیدا کنید و در کلاس به بحث بگذارید.

۲-۳ وضعیت استقرار پاها: به طورکلی با اتخاذ سه روش می‌توان نسبت به دریافت و ارسال توپ با ساعده اقدام کرد. البته لازم به یادآوری است که این شیوه‌ها برای اجرای فن پنجه نیز مناسب‌اند. بدینه‌ی است فراگیران بر حسب عادت خود (راست دست و چپ دست بودن) شیوه‌ی مناسب را اتخاذ می‌کنند. این روش‌ها عبارت‌اند از:

- ۱- پای چپ جلو و پای راست عقب ۲- پای راست جلو و پای چپ عقب ۳- هر دو پا موازی. هم‌چنین باید دقت داشت که مراحل فراگیری فن ساعده نیز همانند سایر فنون در والیبال دارای دو بخش عمده‌ی «دریافت توپ» و «ارسال توپ»‌اند
- الف**—دریافت توپ با ساعده: معمولاً توپ‌هایی که دارای

قرار می‌گرفت، با قسمت کف هر دو دست دریافت و ارسال می‌گردید. ولی چون چنین دریافتی معمولاً با مکث همراه بود و علاوه بر آن سرعت توپ باعث جدا شدن دست‌ها می‌شد، این شیوه دوام چندانی نیافت. چندی بعد، اهل فن روش دیگری را ابداع کردند که موجب شد مکث توپ در داخل دست‌ها کاهش یابد. با این روش توپ‌هایی که در سطح پایین بدن قرار داشت با پشت دست‌ها دریافت و ارسال می‌شد. اما به مرور زمان و افزایش سرعت توپ این روش نیز کارآیی خود را از دست داد، زیرا سرعت توپ، دست‌های دریافت‌کننده را از یکدیگر جدا می‌کرد و در نتیجه مانع از ارسال توپ به محل دلخواه می‌شد. سرانجام ژاپنی‌ها «فن ساعده» را ابداع کردند که توانست جواب‌گوی همه‌ی نارسایی‌های موردنظر باشد و در میان علاقهمندان به این ورزش مرسوم گشت.

۱-۳ آموزش فن ساعده: در این بخش از تکنیک به دلیل شباهت زیاد آن با فن پنجه، سعی می‌شود از شرح وضعیت‌های مشابه این فنون صرف نظر شود و حتی الامکان به نکاتی توجه گردد که مخصوص فن ساعده باشد. بنابراین لازم است هنگام تمرین فنون ساعده، تذکرات لازم در این‌باره از سوی مربیان به فراگیران داده شود. برای یادگیری این فن توجه به این موارد لازم است:

– چهار انگشت بر حسب عادت در داخل دست دیگر قرار داده می‌شود، آن‌گاه شست‌ها به هم نزدیک می‌شوند و در امتداد هم وضعیت ساعده را به وجود می‌آورند (تصویر ۲-۱۴).



تصویر ۲-۱۴

باشد. در حالات مختلف این زاویه گاهی به 180° درجه می‌رسد.
۳— دست‌ها در مسیر توپ هدایت می‌شوند و ارسال کننده می‌تواند از بالای سر مسیر حرکت توپ را مشاهده نماید (تصویر ۲-۱۸).



تصویر ۲-۱۵

سرعت‌اند و در ناحیه‌ی کمر و پایین‌تر از آن قرار دارند با ساعده دریافت می‌شوند. وقتی توپ در میدان دید فراگیرنده قرار گرفت، دست‌ها در جهت مسیر توپ در وضعیت آماده‌اند. در واقع مرحله‌ی دریافت با توقف کوتاه توپ در دست‌ها همراه است که این امر موجب کاهش سرعت توپ می‌شود و در نتیجه به افزایش کنترل آن کمک می‌کند. در این حالت، وزن بیش‌تر روی پای عقبی متتمرکز می‌شود و زوایای اهرم‌های بدن کم‌تر می‌شود و مرکز ثقل به زمین نزدیک‌تر می‌گردد (تصویر ۲-۱۵).

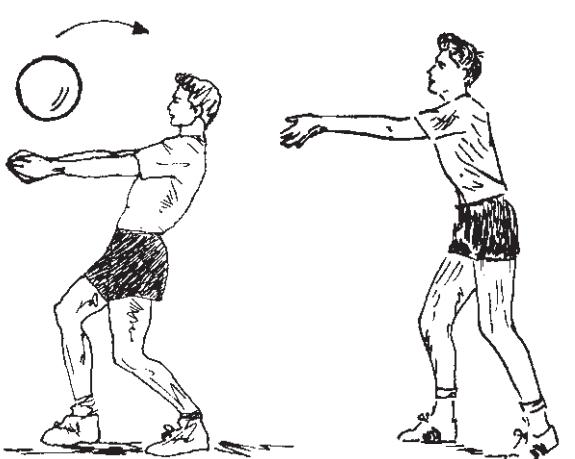
ب— ارسال توپ با ساعده: پس از دریافت توپ، بلافضله مرحله‌ی ارسال شروع می‌شود. در این مرحله فراگیرنده در نظر دارد توپ دریافتنی را به طرف هدف معین ارسال کند. معمولاً ارسال توپ با هدایت دست‌ها به سمت جلو اجرا می‌شود. لازم به ذکر است که هدایت دست‌ها، پس از جدا شدن توپ از ساعده نیز ادامه دارد و تا حدّ امکان به دنبال توپ کشیده می‌شود. انتقال وزن بدن، از پای عقب به پای جلو، در هدایت توپ به هدف موردنظر بسیار مؤثر است. در این وضعیت برخلاف مرحله‌ی دریافت، زوایای اهرم‌های بدن بیش‌تر (بازتر) می‌گردد و مرکز ثقل بدن نیز به سمت بالا هدایت می‌شود (تصویر ۲-۱۶).

۳— اجرای ساعده در بالای سر: چنان‌چه بخواهیم توپ به صورت ساعده در بالای سر دریافت و یا ارسال شود، باید نکات زیر مورد توجه قرار گیرد:

- ۱— در این حالت بالاتنه تقریباً عمود بر اهرم‌های پاست.
- ۲— زاویه‌ی دست‌ها نسبت به بدن تقریباً 90° درجه است.
- ۳— کلیه‌ی اصول دریافت و ارسال توپ نیز در این حالت رعایت می‌شود (تصویر ۲-۱۷).

۴— اجرای ساعده به سمت پشت: در شرایط بازی اجرای این فن، نسبت به سایر فنون ساعده، کم‌تر مشاهده می‌شود. ولی چنان‌چه بخواهیم توپ به صورت ساعده به سمت پشت ارسال شود، لازم است نکات زیر مورد توجه قرار گیرد:

- ۱— در این حالت زاویه‌ی بالاتنه نسبت به پاها بیش از 90° درجه باشد.
- ۲— زاویه‌ی دست‌ها نیز نسبت به بدن از 90° درجه بیش‌تر



تصویر ۲-۱۸

تصویر ۲-۱۷

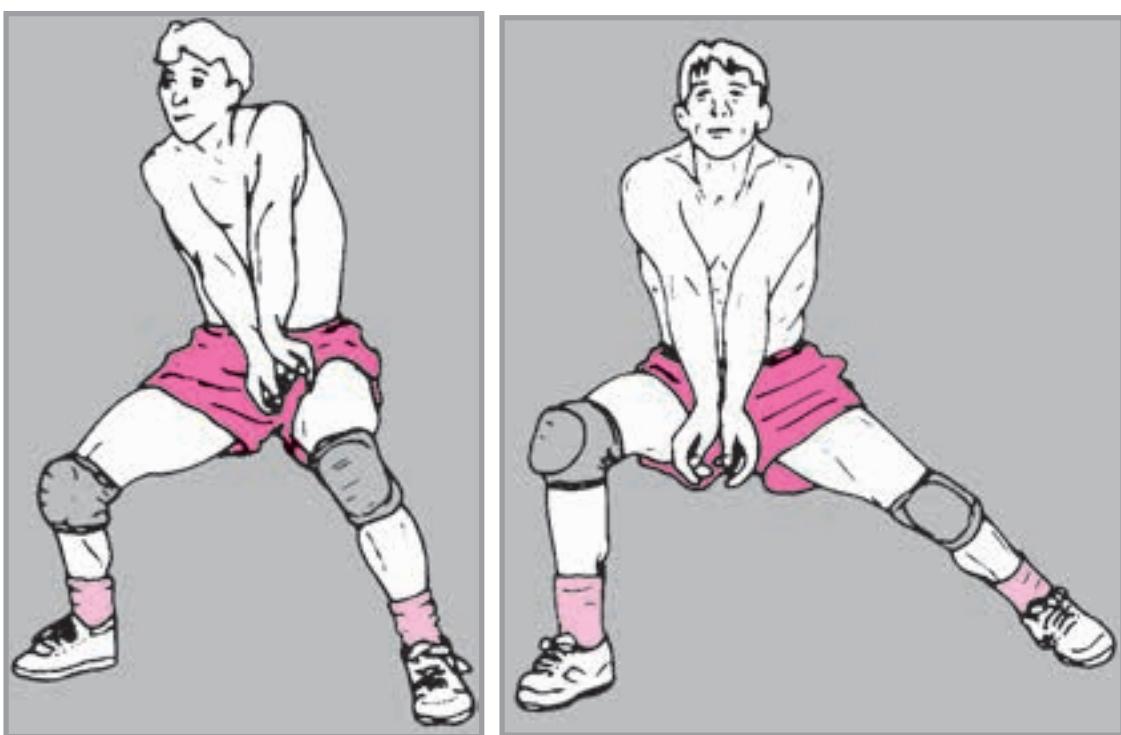


تصویر ۱۹ - ۲

۵ - ۳ نمونه‌ی تمرین: گفتنی است کلیه‌ی تمرینات فن پنجه را می‌توان به صورت فن ساعد نیز، اجرا کرد.

۵ - ۴ بدون توپ: فراگیران در داخل زمین والیبال قرار می‌گیرند و در حالت ثابت وضعیت دست‌ها را همراه سایر اهرم‌های بدن به نمایش می‌گذارند. آن گاه مربی یکایک فراگیران را کنترل و حرکات آن‌ها را اصلاح می‌کند. می‌توان به فراگیران آموزش داد که با سه شماره سریعاً دست‌ها را در وضعیت ساعد قرار دهند (تصویر ۱۹ - ۲). شماره‌ی ۱ - جلو آوردن دست‌ها، شماره‌ی ۲ - قرار دادن یک دست در داخل دست دیگر، شماره‌ی ۳ - نزدیک کردن شست‌ها به هم.

- فراگیران به شکلی در زمین مستقر می‌شوند که بتوانند بدون برخورد با یکدیگر حرکات بدون توپ را اجرا کنند. از فراگیران خواسته می‌شود برای دریافت توپ فرضی به سمت جلو، عقب، راست و چپ حرکت کنند. در این حالت نحوه‌ی حرکت و وضعیت دست‌های آنان از سوی مربی کنترل و اصلاح می‌شود (تصویر ۲۰ - ۲).



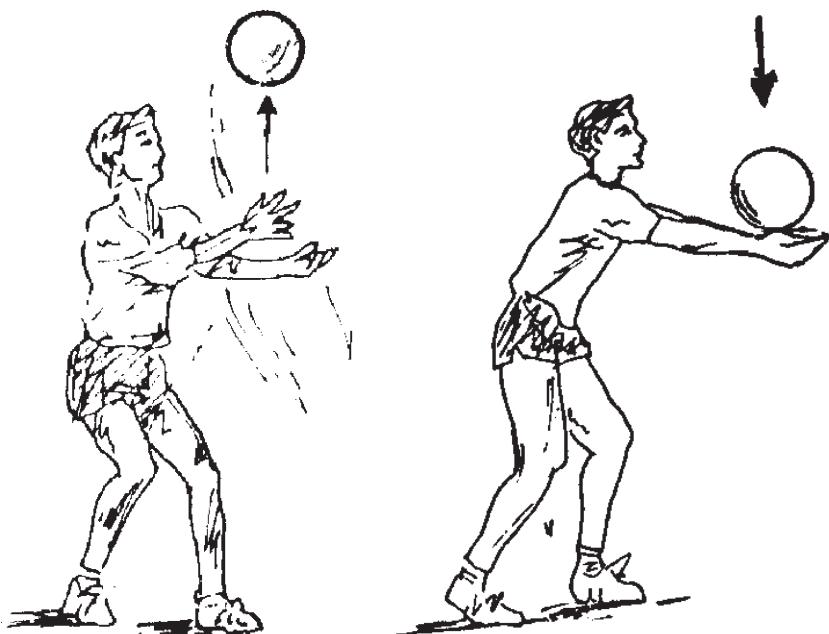
حرکت به سمت چپ

تصویر ۲۰ - ۲

۲-۵ با توپ:

- تمرین یک نفره: از فرآگیران خواسته می‌شود که هر

کدام توپ خود را به هوا پرتاب کنند، سپس در وضعیت ساعد، آن را دریافت نمایند
(تصویر ۲-۲۱).



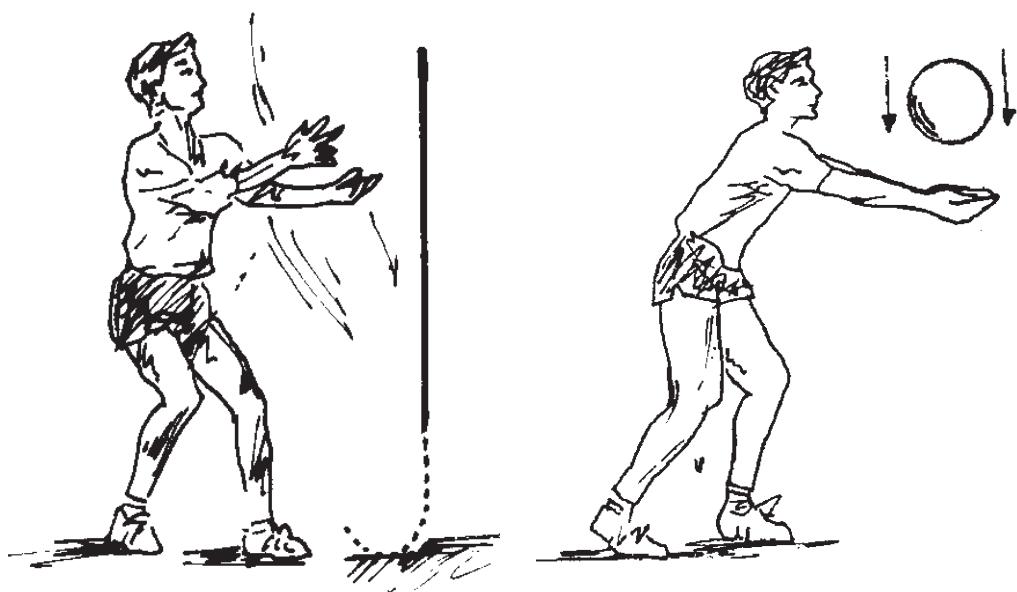
تصویر ۲-۲۱

درباره و ارسال نمایند (تصویر ۲-۲۲).

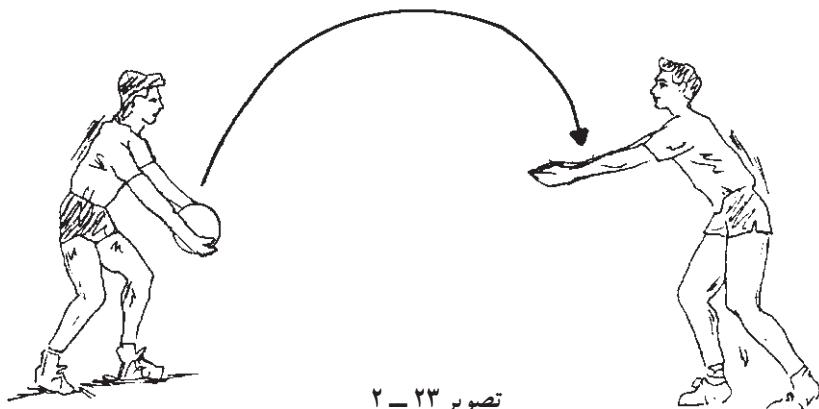
- تمرین دو نفره: فرآگیران دو به دو، به فاصله‌ی تقریبی ۴ متر در مقابل یکدیگر در داخل زمین مستقر می‌شوند. در این تمرین یکی از فرآگیران مجری و دیگری به عنوان هدف، با پرتاب کردن توپ، بازی کن مقابل را در انجام تمرین کمک می‌کند. پس

- تمرین قبلی با یک بار زمین خوردن توپ اجرا می‌شود.

آن گاه از فرآگیران خواسته می‌شود که همین حرکت را در جهات مختلف انجام دهند. چنان‌چه حرکات موردنظر به وسیله‌ی فرآگیران بدون اشکال صورت گرفت، از آنان خواسته می‌شود که توپ را بدون برخورد با زمین به طور متواالی در وضعیت عمومی



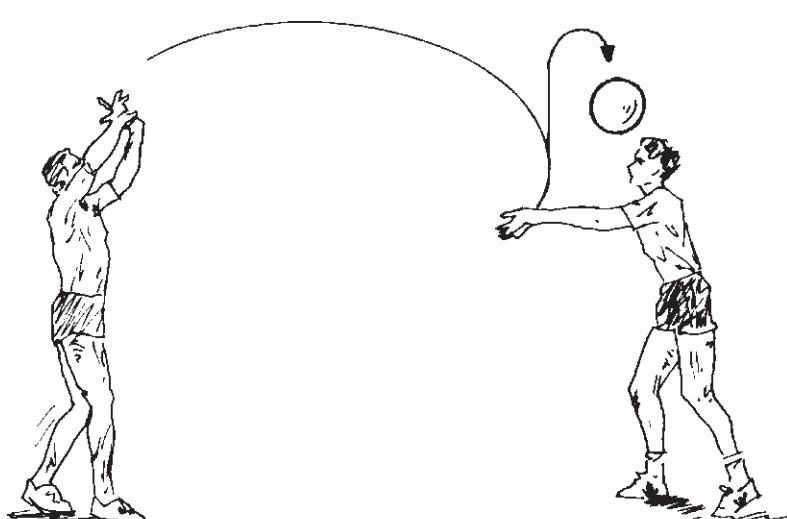
تصویر ۲-۲۲



تصویر ۲-۲۳

از چندین بار تکرار و اصلاح حرکات، جای بازی کنان تعویض می شود. در پایان تمرین بازی کن پرتاب کننده توب، تغییر جا می دهد و در این حالت بازی کن دریافت کننده، توب را به محل جدید ارسال می کند (تصویر ۲-۲۳).

— تمرین سه نفره و گروهی: تمرینات سه نفره و گروهی را که در درس فن پنجه ارائه شد با فن ساعد ترکیب می کنیم و از فرآگیران می خواهیم که توب ها را با دو ضربه (ساعد و پنجه) به بازی کن مقابل و ... ارسال کنند (تصویر ۲-۲۴).



تصویر ۲-۲۴

۶- ۳ نکات ایمنی: در این تمرین بیشتر فشارها بر مفصل مج پا و زانو و عضلات ران و ... وارد می شود. همچنین امکان برخورد شدید بین آنها وجود دارد.

در اثر جا به جای فرآگیران که در اسرع وقت اجرا می شود، احتمال کشیدگی عضلات پا وجود دارد. بنابراین لازم است قبل از تمرین فنون، خصوصاً نواحی مذکور، کاملاً گرم شوند.

— اغلب دیده می شود که برخی از فرآگیران به هنگام دریافت توب با ساعد، از جمع کردن برخی از انگشتان (انگشت نشانه) خودداری می کنند. این امر، خصوصاً در این دوره از آموزش، احتمال آسیب دیدگی انگشت را فراهم می سازد، که باید تذکرات لازم در این مورد، به فرآگیران داده شود.

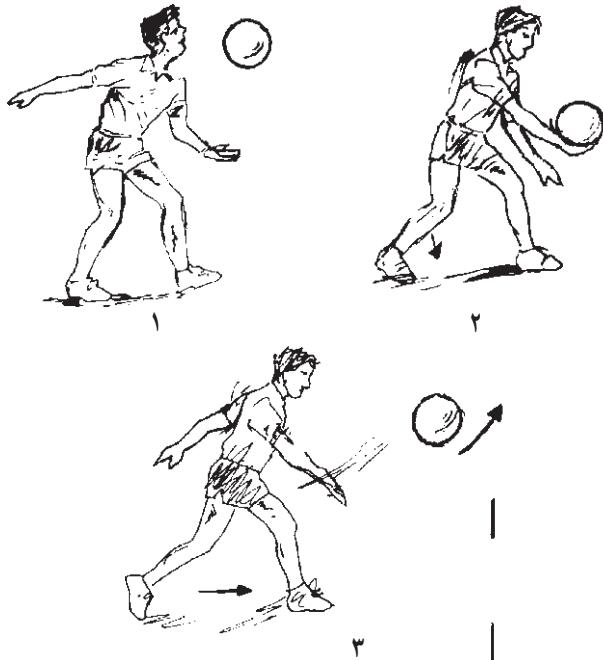
— سعی شود در هنگام تمرین (پنجه، ساعد و ...) فرآگیران در مقابل هم و در امتداد یکدیگر قرار گیرند تا بتوانند حرکات یکدیگر را زیر نظر داشته باشند. از قرار دادن فرآگیران

۴- تکنیک سرویس

۱- ۴ تعریف سرویس: به جریان انداختن توب از محل مجاز زمین توسط یک بازی کن بر طبق مقررات خاص «سرویس» نامیده می شود.

۲- ۴ انواع سرویس: سرویس را می توان حداقل به پنج دسته‌ی سرویس ساده، سرویس تنیسی (آبشاری)، سرویس موجی (ژاپنی)، سرویس برگردان (لنگری) و سرویس پرشی (آبشاری) تقسیم کرد.

۳- ۴ سرویس ساده: ساده‌ترین نوع سرویس در والیبال سرویس ساده است، ولی باید توجه داشت چنان‌چه در اجرای



تصویر ۲-۲۵

این مهارت به اصول تکنیکی آن توجه نشود، فرآگیرنده نخواهد توانست این سرویس را به طور صحیح اجرا نماید. بنابراین لازم است در هنگام اجرای فن به این نکات توجه شود :

- افراد راست دست، پای چپ خود را در جلو قرار می دهند و افراد چپ دست عکس این حالت را رعایت می کنند.
- برای تعادل بیشتر لازم است با خم کردن مفصل زانوها مرکز ثقل را به زمین نزدیک کرد.

- اندازه‌ی پرتاب توپ باید به نحوی باشد که بین اجرای ضربه و رها شدن توپ همزمانی به وجود آید.

- بالاتنه به سمت جلو متمایل و با دست کاملاً کشیده به توپ ضربه وارد می شود.

- دقت کنید که ضربه باید به زیر توپ و متمایل به پشت آن و با سطح بیشتر دست (کف و انگشتان) به توپ وارد شود.

- در هنگام اجرای سرویس از انتقال وزن بدن از پای عقب به پای جلو استفاده شود. تصویر ۲-۲۵ ۲ شما را در زدن ضربه‌ی صحیح کمک می کند.

سؤال : در اینجا این سؤال مطرح است که چرا در اجرای سرویس اولاً لازم است با سطح بیشتری از دست به توپ ضربه زده شود؟ ثانیاً چرا انتقال وزن از پای عقب به پای جلو ضرورت دارد؟ جواب را پیدا کنید و در کلاس به بحث بگذارید.

تذکر: نکته‌ی مهمی که ذکر آن ضروری به نظر می رسد، این است که برای فرآگیری هرچه بهتر فنون، باید از همان ابتدا آموزش تمرینات به صورت هدف دار ارائه شود، خصوصاً برای سرویس، این قاعده از اولویت بیشتری برخوردار است. نکته‌ی بعدی دقت در اندازه‌ی پرتاب توپ است. زیرا چنان‌چه پرتاب توپ بیش از اندازه یا بر عکس صورت گیرد حداقل سرویس زننده با دو مشکل مواجه می شود :

- ۱- همزمانی مطلوب بین دست ضربه و توپ حاصل نمی شود.
- ۲- محل موردنظر توپ (زیر و پشت آن) دقیقاً برای وارد کردن ضربه شناسایی نمی شود.

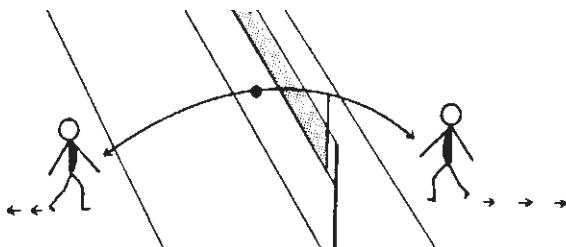
برای این نکته معمولاً فاصله موردنیاز مستقر می شوند (چنان‌چه تعداد نفرات کلاس زیاد باشند استفاده از سایر خطوط زمین برای تمرین بدون توپ بلامانع است). آن‌گاه با فرمان آموزگار نحوه اجرای سرویس ساده تمرین می شود و در این حالت مرتب به اصلاح حرکات تمام فرآگیران می پردازد.

نمونه‌ی تمرین:

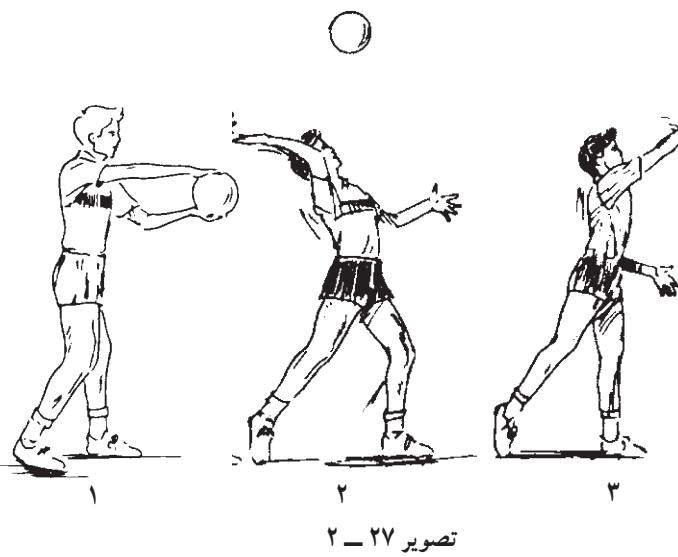
- الف - بدون توپ
- ب - با توپ

الف - بدون توپ: فرآگیران ابتدا در پشت خط انتهای زمین

– نکته‌ی مهم نحوه‌ی پرتاب توپ است. این پرتاب باید کاملاً در مسیر حرکت دست ضربه باشد. در غیر این صورت سرویس را نمی‌توان به محل دلخواه ارسال کرد. تصویر ۲-۲۷ مراحل اجرای این سرویس را نشان داده است.



تصویر ۲-۲۷



تصویر ۲-۲۸

ب – با توپ: تعدادی از فرآگیران در پشت خط انتهای مستقر می‌شوند و در مقابل هر یک از آن‌ها به فاصله‌ی تقریبی ۵ مترگره دیگری از فرآگیران قرار می‌گیرند. آموزگار از فرآگیران می‌خواهد که سرویس ساده را تمرین کنند. آن گاه به اصلاح حرکت آنان می‌پردازد. فرآگیران باید توجه کنند که نفرات مقابل آن‌ها به عنوان یک هدف معیار محسوب می‌شوند. تصویر ۲-۲۶ به نحوی صحیح تمرین را نشان می‌دهد.

– وقتی اطمینان حاصل شود که فرآگیران تمرین قبلی را به صورت صحیح اجرا می‌کنند، به دستور مریبی فاصله‌ی بین فرآگیران زیاد و زیادتر می‌شود و در نهایت هر دو گروه در دو انتهای زمین مقابله یکدیگر قرار می‌گیرند و در واقع سرویس ساده را از محل قانونی به اجرا درمی‌آورند.

۴-۲-۲ سرویس تنسی (آبشاری): این سرویس در وضعیت‌های مختلف قابل اجراست: در حالت ثابت، در حال حرکت و به صورت پرش. در این کتاب صرفاً سرویس در وضعیت ثابت به فرآگیران آموزش داده می‌شود.

برای اجرای این فن در وضعیت ثابت (درج) می‌توان به این موارد توجه داشت:

– وضعیت ایستادن فرآگیرنده و شیوه‌ی خم کردن پا از مفصل زانو مانند سرویس ساده است.

– ارتفاع پرتاب توپ برای ایجاد همزمانی و هماهنگی بین دست ضربه و توپ به اندازه‌ی طول دست بهاضافه قطر توپ (۲۰ سانتی‌متر) است.

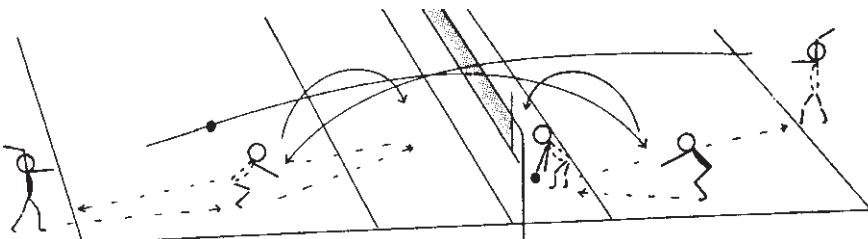
– پس از پرتاب توپ به هوا، دست عقب می‌رود و بدن نسبت به تور دارای قوس محدب است. ولی در هنگام زدن ضربه عکس این حالت اتفاق می‌افتد، یعنی بدن سرویس زننده از حالت محدب به مقعر تغییر وضعیت می‌دهد.

– در لحظه‌ی ضربه زدن به توپ، دست کاملاً مستقیم و بدون هیچ زاویه‌ای در مفصل آرنج این فن اجرا می‌شود. دست سرویس زننده به بالای توپ و متمایل به پشت آن اصابت می‌کند.

– می‌توان در حالت طبیعی از همه‌ی قسمت‌های دست (مچ، کف و پنجه‌ها) برای ضربه‌زدن به توپ استفاده کرد.

است، سرویس (آبشاری) درست در جهت آن‌ها ارسال شود. فاصله‌ی فراگیران، پس از اطمینان از اجرای صحیح تکنیک، زیاد می‌شود و در نهایت هر دو گروه از انتهای زمین در تکرارهای متوالی به اجرای سرویس می‌پردازند. این تمرین در تصویر ۲-۲۶ به صورت سرویس ساده نشان داده شده است.

■ تعدادی از فراگیران در انتهای سمت راست زمین و تعداد دیگری در انتهای سمت چپ مستقر می‌شوند. ابتدا از آن‌ها خواسته می‌شود که به طور دلخواه هر یک از سرویس‌های (ساده-تیسی) را تمرین کنند. آن‌گاه برای افزایش دقیق در فراگیران، از آنان خواسته می‌شود که به داخل زمین بروند و به عنوان هدف، سرویس‌های مقابل را دریافت نمایند. پس از اجرای تکرارهای متوالی باید محل آنان تغییر کند (تصویر ۲-۲۸).



تصویر ۲-۲۸

نمونه‌ی تمرین:

الف - بدون توب ب - با توب

الف - بدون توب: در این تمرین از فراگیران خواسته می‌شود که در منطقه‌ی مجاز سرویس (پشت خط انتهای زمین) مستقر شوند و موارد فنی سرویس آبشار را ابتدا در ذهن مرور کنند، سپس به توب فرضی ضربه بزنند. مطمئناً در این مرحله از آموخته، مربیان فرصت بیشتری برای اصلاح حرکات فراگیران پیدا می‌کنند.

ب - با توب: در این تمرین، مانند سرویس ساده، از فراگیران می‌خواهیم که با رعایت فاصله‌ی مناسب از یکدیگر در پشت خط انتهای زمین مستقر شوند. گروه دیگری از فراگیران در فاصله‌ی ۵ متری در داخل زمین مقابل آن‌ها قرار می‌گیرند. در این وضعیت فراگیران برای نفر مقابل خود هدف تلقی می‌شوند و لازم

* توجه: هنگام تمرین لازم است کلیه‌ی سرویس‌ها از محل مجاز آن‌ها اجرا شوند. اتخاذ این روش موجب می‌شود تا فراگیران در شرایط مسابقه به تمرین بپردازند و با شرایطی از قبیل ارتفاع تور، طول زمین، مناطق زمین و ... خود را منطبق سازند و مهارت را افزایش دهند.

- به فراگیران یادآوری شود، پس از اجرای سرویس (ضربه زدن به توب)، دست خود را به دنبال توب تا تاچیه‌ی ران ادامه دهند. این امر موجب می‌شود که عضلات کتف در مسیر صحیح حرکت کند و از وارد آمدن آسیب بر این عضو جلوگیری نماید.

تکنیک توب‌گیری: فن توب‌گیری یکی از فنون مهم در والیبال پیشرفته محسوب می‌شود. اجرای این مهارت طبعاً به آمادگی بدنی قابل توجهی نیاز دارد. از آنجا که کتاب حاضر بیشتر به آموزش اصول پایه (مهارت‌ها) اختصاص دارد، فن شیرجه و تمرینات مربوط به آن را نیز در بخش دوم همین کتاب مورد بررسی قرار می‌دهیم.

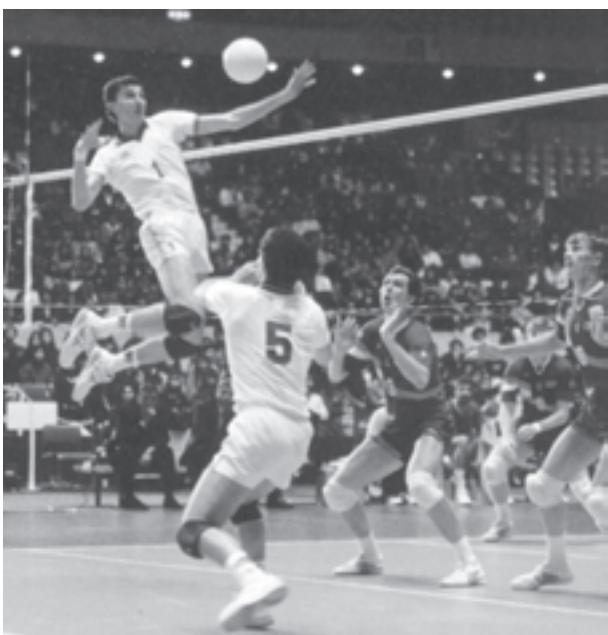
۳-۴ نکات ایمنی: هنگام تمرین سرویس، خصوصاً سرویس آبشاری، فراگیران باید کاملاً عضلات کتف را گرم کنند. زیرا در غیر این صورت احتمال دارد فشارهایی که بر کتف وارد می‌شود آسیب‌های شایع این عضو را به دنبال داشته باشد.

- به فراگیران تذکر داده شود که به هنگام تمرین، همواره متوجه ارسال توب سرویس شده‌ی بازی کنان مقابل باشند، تا توب به طور ناگهانی به سر و صورت آن‌ها اصابت نکند.

- پس از اتمام تمرینات، دقیق شود تا کلیه‌ی وسایلی که از آن‌ها به عنوان هدف استفاده می‌کنند از زمین خارج شود، تا در ادامه‌ی تمرین این وسایل برای فراگیران مشکلی ایجاد نکند.



تصویر ۲ - ۲۹



تصویر ۳۰ - ۲

۵- تکنیک آبشار (حمله)

تکنیک آبشار را می‌توان در چهار مرحله‌ی حرکت، پرش، اجرا (ضربه) و فرود مورد بررسی قرار داد.

۱-۵- حرکت: همان‌طور که اشاره شد، حرکت یا جابه‌جایی، یکی از موارد عمدۀ در والیبال است. در انجام فن آبشار برای این که فراگیرنده بتواند به توب ضربه وارد کند، باید به سمت توب ارسال شده (پاس) حرکت کند. در این حالت تنظیم گام‌ها در ایجاد هماهنگی بین فراغیرنده و توب نقش اساسی دارد. لذا در آموزش مقدماتی لازم است فراغیران حرکت سه گام را تجربه کنند و در اجرای صحیح آن کوشش نمایند. می‌توان مبدأ حرکت را از پشت خط یک سوم (فاصله‌ی سه متری از تور) به سمت تور در نظر گرفت. حال از فراغیران انتظار می‌رود به هنگام اجرای حرکت به سمت تور، فاصله‌ی گام‌ها رفته‌رفته زیادتر شود.

الف - هنگام حرکت به سمت تور، فاصله‌ی گام‌ها رفته‌رفته

ب - آخرین گام به صورت جفت اجرا شود و پاهای در این وضعیت، به اندازه‌ی عرض شانه‌ها از یکدیگر در حالت موازی فاصله بگیرند.

ج - در آخرین گام که به صورت جفت اجرا می‌شود پاهای از ناحیه‌ی مفصل زانو خمیدگی بیش‌تری پیدا کنند تا فراغیرنده بتواند پرش (عمودی) قابل توجهی را اجرا کند (تصویر ۲-۲۹).

۲-۵ پرش: فراغیران برای این که بتوانند پس از اجرای آخرین گام، پرش (عمودی) موفقی داشته باشند، از حرکت دست‌ها به طرف جلو و خم کردن زانوها کمک می‌گیرند. وضعیت بدن در هنگام پرش در تصویر ۳-۳ نشان داده شده است؛ از جمله :

الف - بدن فراغیرنده در هوا نسبت به تور حالت قوس (محدب) دارد.

ب - دست ضربه (دستی که توب را لمس می‌کند) برای کسب نیروی بیش‌تر به سمت عقب کشیده می‌شود.

ج - دست غیر ضربه برای حفظ تعادل فراغیرنده در بالا قرار داده می‌شود و



تصویر ۲-۳۱

۵-۳ ضربه به توب: در هنگام زدن ضربه (آبشار) لازم

است به این نکات توجه شود (تصویر ۲-۳۱) :

الف - در لحظه‌ی ضربه زدن به توب باید دست کاملاً

کشیده باشد و ضربه روی سر توب فرود آید.

ب - با تمام دست (مج، کف و انگشتان)، که در حالت

طبیعی قرار دارد ضربه زده شود.

ج - وضعیت بدن نسبت به تور، از حالت قوس (محدب)

به قوس (مقعر) تغییر شکل دهد.

د - دست ضربه پس از اجرای فن باید ادامه حرکت

داشته باشد.

۵-۴ فرود به زمین: در هنگام فرود آمدن به زمین لازم

است به این نکات توجه شود :

الف - فاصله‌ی پاها نسبت به هم تقریباً به اندازه‌ی فاصله‌ای

باشد که در هنگام جهش ایجاد شده است.

ب - هنگام فرود ابتدا پنجه‌ها، سپس کف پا و در پایان

پاشنه‌ها با زمین تماس پیدا می‌کنند.

ج - فرود فراگیرنده باید حتی المقدور در جهت تور باشد

تا حرکات بازی کنان مقابل، همواره در مسیر دید او باشد.

اینک فراگیران می‌توانند با توجه به هر یک از مراحل

تکنیک آبشار، برای فراگیری بهتر، کلیه‌ی مراحل این فن را

به صورت ترکیب شده در تصویر ۲-۳۲ مشاهده نمایند.



تصویر ۲-۳۲

۵- نمونه‌ی تمرین:

الف - بدون توب

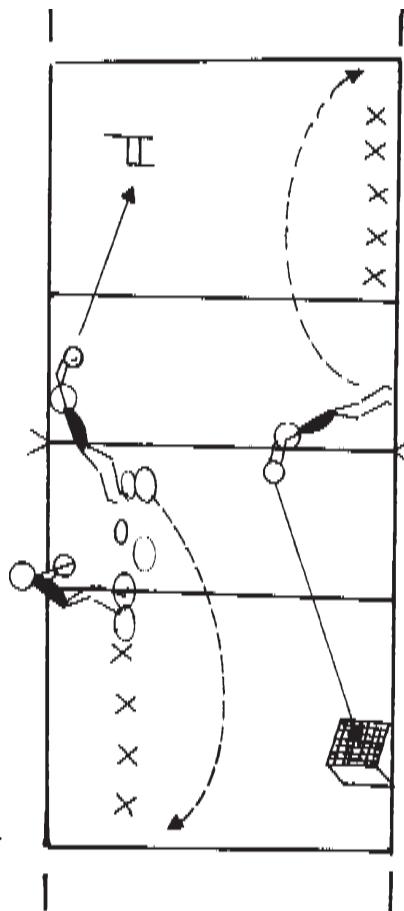
ب - با توب

الف - بدون توب: فرآگیران در پشت خط یک سوم (۲

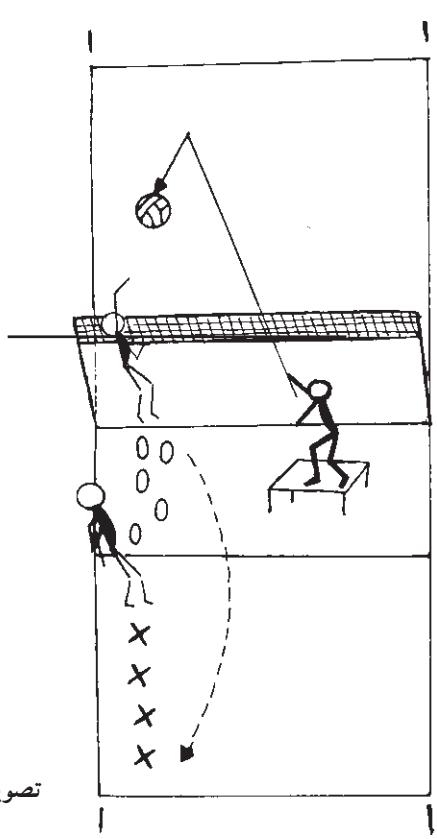
متري زمين) قرار مي‌گيرند. آن گاه با فرمان مربى حرکت سه گام را به سمت تور تمرين مي‌کنند. ابتدا حرکات مرحله به مرحله و پس از رفع اشکالات به صورت كامل اجرا مي‌شود. پس از چندين تكرار، حرکت كامل آن برای اصلاح نهايی زيرنظر مربى صورت مي‌گيرد.

ب - با توب: فرآگيران در دو گروه در دو طرف تور مستقر مي‌شوند. هر يك از فرآگيران در حالی که توبي را در دست دارند حرکت سه گام را اجرا مي‌کنند سپس، آن را با هر دو دست از ارتفاع بالاي تور به زمين مقابل مي‌فرستند و مجدداً برای تكرار بعدی در صف گروه خود قرار مي‌گيرند. مي‌توان برای اجرای اين تمرين اهدافي را در زمين مقابل هر گروه تعين کرد (تصویر ۲-۳۳).

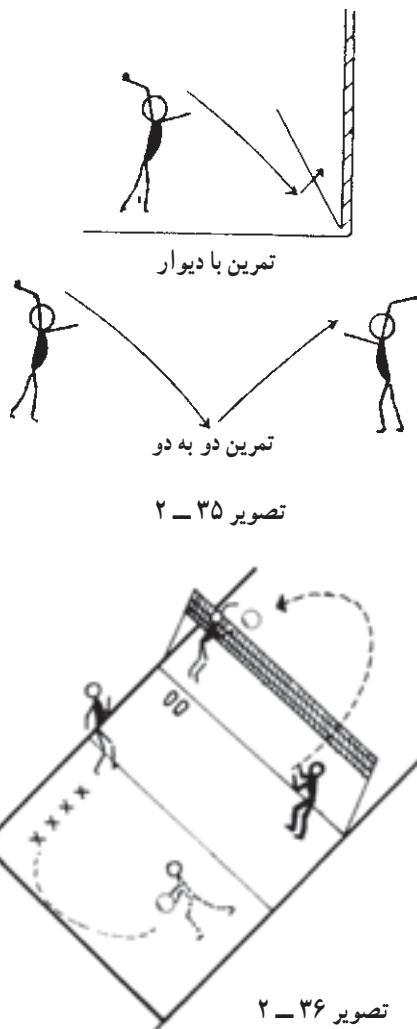
- فرآگيران در پشت خط یک سوم زمين در يك صف مستقر مي‌شوند. آن گاه مربى با استفاده از توب آويز از آنان مي‌خواهد که ضمن حرکت صحيح سه گام، پرش کنند و به آرامى به توب ضربه بزنند. اين تمرين فرصت خوبى را برای رفع اشکال فرآگيران فراهم مي‌سازد. علاوه بر حرکت سه گام، نحوه‌ی جهش وضعیت دست ضربه‌زننده و نحوه‌ی فرود فرآگيرنده مورد توجه قرار مي‌گيرد (تصویر ۲-۳۴).



تصویر ۲-۳۳



تصویر ۲-۳۴



- فراغیران در گروههای مختلف در مقابل دیوار قرار می‌گیرند. از آن‌ها خواسته می‌شود که بدون پرش کردن در وضعیت آبشار به توپ ضربه بزنند. بهتر است برای این تمرین هدفی بر روی دیوار تعیین شود. چنان‌چه در محل تمرین، دیوار مناسبی وجود نداشته باشد، از فراغیران خواسته می‌شود که دو به دو در فاصله‌ی چند متر از یکدیگر مستقر شوند و در وضعیت تکنیک آبشار، توپ را به سمت هم ارسال نمایند (تصویر ۲-۳۵).

- در حالی که فراغیران در پشت خط یک سوم در یک صف مستقر شده‌اند، مربی، در نقش پاس‌دهنده، توپ‌ها را با مکث برای آن‌ها ارسال می‌کند تا به صورت فن آبشار به توپ ضربه بزنند. در این حالت حرکات فراغیران کنترل و اصلاح می‌شود و همان‌طور که در تصویر ۲-۳۶ مشاهده می‌شود آنان پس از اجرای فن به دنبال توپ خود می‌روند و در انتهای صف برای حرکت بعدی آماده می‌شوند.

تذکر: همان‌طور که ملاحظه می‌شود، در این کتاب آموزش فن آبشار و تمرینات مربوط به آن صرفاً روی پاس‌های بلند طرح‌ریزی شده است. مطمئناً آبشار روی پاس‌های بلند به لحاظ داشتن زمان بیش‌تر موجب افزایش کنترل و نهایتاً هماهنگی لازم در اهرم‌های فراغیران می‌شود. بنابراین لازم است در آموزش مقدماتی این فن، از اجرای آبشار روی پاس‌های کوتاه که به سرعت و عکس العمل بیش‌تری نیاز دارد، خودداری شود.

- قویاً تأکید می‌شود که فراغیران از فرود بر روی پاشنه‌های پا خودداری کنند و سعی نمایند هنگام فرود به زمین روی هر دو پا فرود آیند و برای خنثی کردن فشاری که بر مفاصل وارد می‌شود، زانوها را خم کنند.

۶- تکنیک دفاع روی تور
لازم است یادآور شویم که در والیبال هدف از به کارگیری

۶-۵ نکات ایمنی: در هنگام اجرای تمرینات فن آبشار، لازم است از عبور توپ از زیر پای آبشارزندگان جلوگیری به عمل آید. زیرا فرود احتمالی بازی کنان بر روی توپ‌های سرگردان می‌تواند موجب صدمات جبران‌ناپذیری گردد.

- در شروع تمرین، گرم کردن کامل مفاصل مچ پا، زانو، کمر و کتف برای جلوگیری از صدمات احتمالی بسیار ضرورت دارد.

کلمه‌ی دفاع، بیان دو نوع است دفاع «روی تور» و دفاع «داخل میدان است»

با این توضیح که در این کتاب صرفاً بحث پیرامون (دفاع روی تور) مطرح می‌شود و شیوه‌ی اجرای این تکنیک همانند سایر فنون مورد بررسی قرار می‌گیرد.

۱—۶ دفاع روی تور: این تکنیک در واقع از مهم‌ترین فنون والیبال محسوب می‌شود. اجرای صحیح این فن، ضمن این که از لحاظ کسب امتیاز بسیار بالارزش است، از لحاظ ایجاد آمادگی روانی دارای ویژگی خاصی است. بنابراین، اگر گفته شود که موقتی در یک مسابقه در گرو اجرای صحیح فن «دفاع روی تور» و «فن» سرویس است، سخنی به گزارف گفته نشده است.

تکنیک دفاع روی تور را می‌توان به سه مرحله‌ی محل استقرار، اجرای فن و فرود به زمین، به شرح زیر تقسیم کرد:

الف— محل استقرار: دفاع‌کننده در وهله‌ی اوّل باید در محل مناسبی در نزدیک تور مستقر شود. برای اجرای این فن در فاصله‌ی تقریبی 3° سانتی‌متری خط زیر تور می‌ایستد. افرادی که دارای قد نسبتاً بلندی هستند می‌توانند در فاصله‌ی بیش‌تری از این خط قرار گیرند و بر عکس بازی‌کنان کوتاه قد محل استقرار خود را اندکی نزدیک‌تر انتخاب می‌کنند. بنابراین، لازم است در اجرای فن به این نکات توجه گردد:

— فاصله‌ی پاها نسبت به هم به اندازه‌ی عرض شانه‌هاست.
زانوها هم از مفصل زاویه‌دار می‌شوند.

— بدن به سمت تور متمایل می‌شود و دست‌ها بالاتر از شانه‌ها در حالت آماده قرار می‌گیرد.

— فراگیرنده کاملاً در جهت زمین مقابل مستقر می‌شود و از داخل خانه‌های تور حرکات مهاجمان حریف را زیر نظر دارد.

— فراگیران وضعیت کاملاً ثابت ندارند، بلکه همواره روی پاها دارای حرکت نسبی هستند و هنگام جهش، برای وارد کردن نیرو به زمین از تمام پا (پاشنه، کف و پنجه‌ها) استفاده می‌کنند (تصویر ۳۷).



تصویر ۳۷—۲

- ب – اجرای فن: فراغیران برای این که بتوانند پوشش جلوگیری شود.
- کاملی را در مقابل توپ آبشار به وجود آورند لازم است به این نکات توجه کنند (تصویر ۲-۳۸) :
- فاصله دست‌ها نسبت به هم کمتر از قطر توپ باشد، تا توپ از وسط دست‌ها عبور نکند.
 - پنجه‌ها حالت طبیعی خود را حفظ کنند (زیاد به هم چسبیده و یا باز نباشند).
 - پس از تماس توپ با دست‌ها، مج‌ها خم شوند تا توپ قطر توپ (۲۰ سانتی‌متر) باشد تا از عبور توپ از زیر دست‌ها دفاع شده سریع‌تر فرود آید.



تصویر ۲-۳۸

مشاهده کرد.

ب – حرکت به صورت ضربدر (متقطع): حرکت به روش ضربدر، درست برخلاف حرکت به صورت گام پهلو است. در این وضعیت گامی که در جهت مسیر حرکت قرار ندارد، ابتدا شروع به حرکت می‌کند.

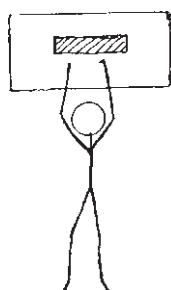
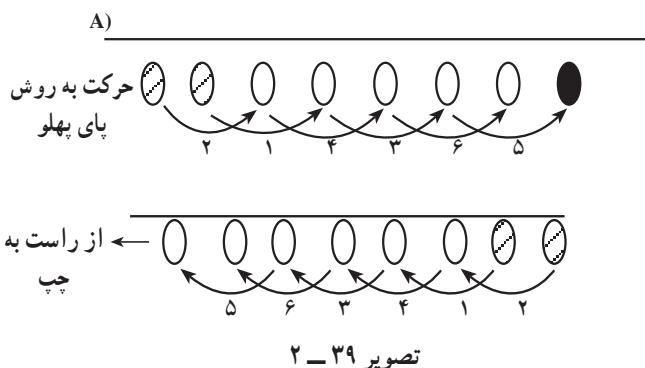
ج – حرکت طبیعی (نرمال): بهترین مثال برای این روش، راه رفتن و یا دویدن طبیعی انسان است. زیرا در این وضعیت فراگیرنده به صورت پهلو حرکت نمی‌کند، بلکه روش حرکت او کاملاً در جهت رو به رو انجام می‌شود.

۲-۱۶ نمونه‌ی تمرین:

الف – بدون توب

ب – با توب

الف – بدون توب: ابتدا از ساده‌ترین تمرین، یعنی از دفاع انفرادی شروع می‌کنیم. برای این تمرین هدفی را در روی دیوار، تخته‌ی سکتبال تعیین می‌کنیم و از فراگیران می‌خواهیم که با پرش عمودی خود هدف تعیین شده را لمس کنند (تصویر ۲-۴۰).



آیا به این سؤال مهم فکر کرده‌اید که چرا برای دفاع کردن در روی تور، فراگیرنده باید دست‌های خود را هرچه بیش‌تر به زمین مقابله هدایت کند؟

لازم است فراگیران پاسخ را پیدا کنند و آن را در کلاس به بحث بگذارند.

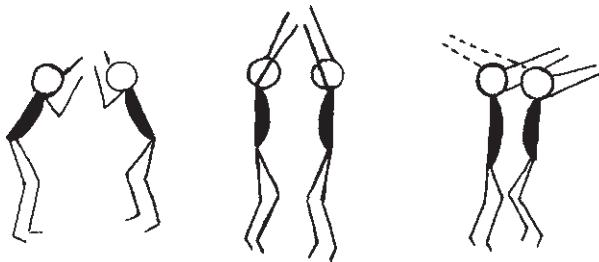
ج – فرود به زمین: کلیه‌ی موارد فنی‌ای که در هنگام فرود آبشار ذکر شد، هنگام فرود نیز، پس از اجرای فن دفاع روی تور، باید رعایت شود (برای یادآوری بیش‌تر به صفحه‌ی ۳۵ مراجعه کنید).

۲-۱۶ شیوه‌ی حرکت در دفاع روی تور: پس از این که فراگیران با اصول صحیح تکنیک دفاع روی تور آشنا شدند، شیوه‌ی حرکت فراگیرنده از یک نقطه به نقطه‌ی دیگر مورد بررسی قرار می‌گیرد. یادآوری می‌شود، همان‌طور که در فصل اول کتاب اشاره شد، حرکت پا در جهت‌های مختلف یکی از موارد مهم آموزش مقدماتی محسوب می‌شود که در فن دفاع روی تور نیز حائز اهمیت است. به‌طور کلی برای جابه‌جایی از یک نقطه به نقطه‌ی دیگر از سه روش استفاده می‌شود:

الف – حرکت با پای پهلو، **ب** – حرکت به صورت ضربدر (متقطع)، **ج** – حرکت طبیعی (نرمال)

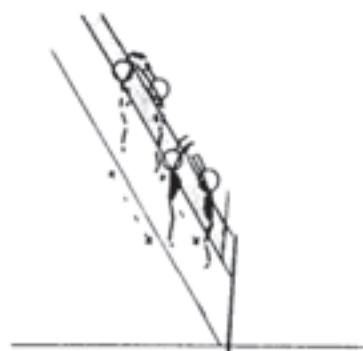
قابل ذکر است که شیوه‌های موردنظر، ضمن این که در جابه‌جایی فراگیرندگان در فن دفاع روی تور به کار می‌روند، در حرکات داخل میدان نیز کاربرد قابل توجهی دارند. البته در این کتاب، صرفاً حرکت با پای پهلو برای جابه‌جایی فراگیران در اجرای تکنیک دفاع روی تور مورد بررسی قرار می‌گیرد.

الف – حرکت با پای پهلو: فراگیرنده برای حرکت از یک منطقه‌ی تور به منطقه‌ی دیگر از پای پهلو استفاده می‌کند. شیوه‌ی حرکت طوری است که اگر جهت حرکت او به سمت راست باشد، ابتدا پای راست فراگیرنده حرکت را آغاز می‌کند و چنان‌چه مسیر حرکت به سمت چپ باشد لازم است که ابتدا پای چپ در جهت موردنظر حرکت کند. نکته‌ی مهم دیگری که در این شیوه قابل ذکر است این است که اجرای حرکت با پای پهلو بیش از سه گام جایز نیست. نحوه‌ی حرکت را می‌توان در تصویر ۲-۳۹



تصویر ۲-۴۱

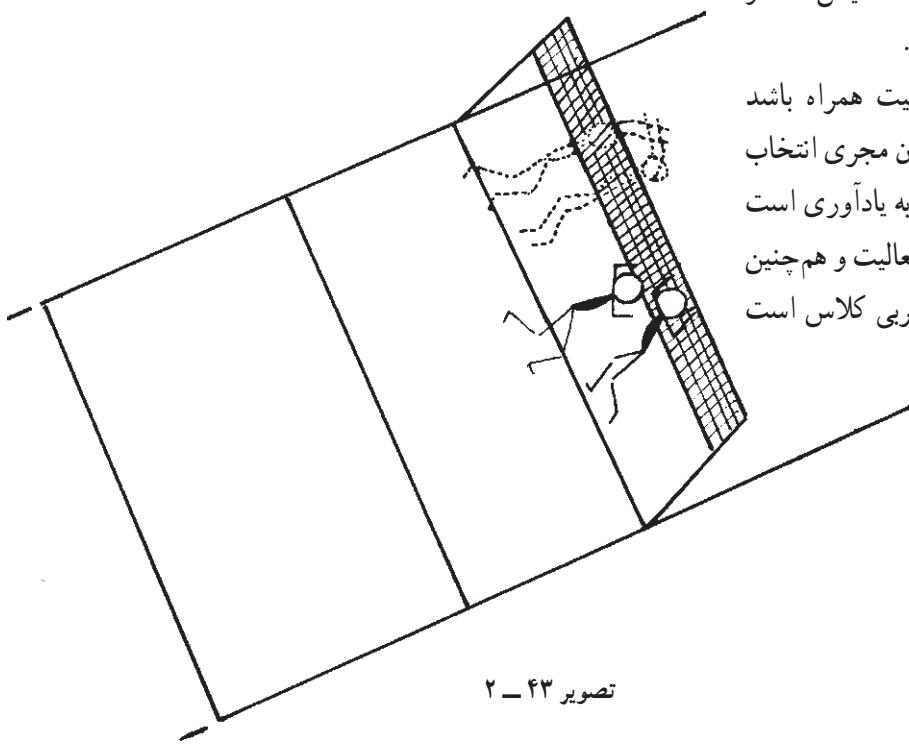
- در این تمرین فراگیران دوبهدو مقابله هم می‌ایستند و با فرمان مری سعی می‌کنند انگشتان و کف دست‌ها را درحالی که پرش عمودی انجام می‌دهند به یکدیگر بزنند. این تمرین با تکرارهای متوالی صورت می‌گیرد و سپس از فراگیران خواسته می‌شود که همین تمرین را در حالت پرش به سمت راست و چپ اجرا کنند (تصویر ۲-۴۱).



تصویر ۲-۴۲

- فراگیران در یک صف، پشت خط یک سوم زمین قرار می‌گیرند، آن گاه با فرمان مری در سه منطقه‌ی تور به تمرین دفاع ادامه می‌دهند. باید دقیق کرد که حرکت از یک منطقه به منطقه‌ی دیگر با پای پهلو صورت می‌گیرد. فراگیران باید، پس از اجرای هر حرکت، مجدداً به انتهای صف بروند و خود را برای تمرین بعدی آماده کنند. ضمناً لازم است پس از چندین تکرار متوالی مسیر و جهت حرکت تغییر کند (تصویر ۲-۴۲).

- در این تمرین فراگیران دوبهدو در دو طرف تور مقابله هم قرار می‌گیرند. آن گاه با نظر مری یکی از آن‌ها به عنوان مجری و دیگری تعقیب کننده تمرین را شروع می‌کنند. فراگیرنده مجری در تمام نقاط تور با روش پای پهلو حرکت می‌کند و به طور دلخواه در وضعیت دفاع، دست‌ها را به بالای تور می‌کشد. در این لحظه تعقیب کننده باید حرکت مجری را تشخیص دهد و همزمان در همان محل در مقابل او پرش نماید.



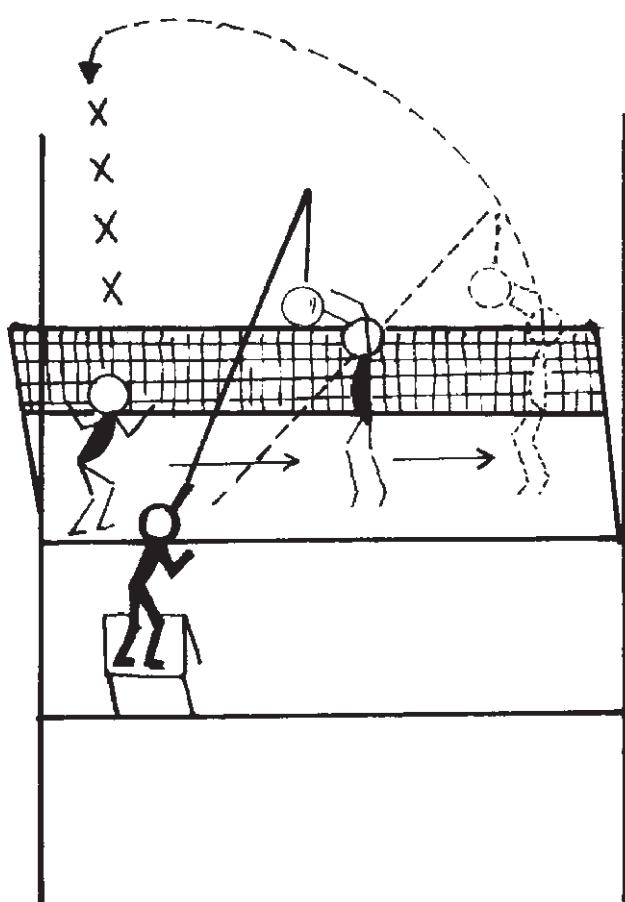
تصویر ۲-۴۳

چنان‌چه عمل تعقیب کننده با موفقیت همراه باشد (هم‌زمان با مجری پرش کرده باشد) او به عنوان مجری انتخاب می‌شود و همین تمرین تکرار می‌شود. لازم به یادآوری است که انتخاب مجری، تعقیب کننده، مدت زمان فعالیت و هم‌چنین انتخاب نفرات هم اندازه (هم‌قد) به عهده‌ی مری کلاس است (تصویر ۲-۴۳).

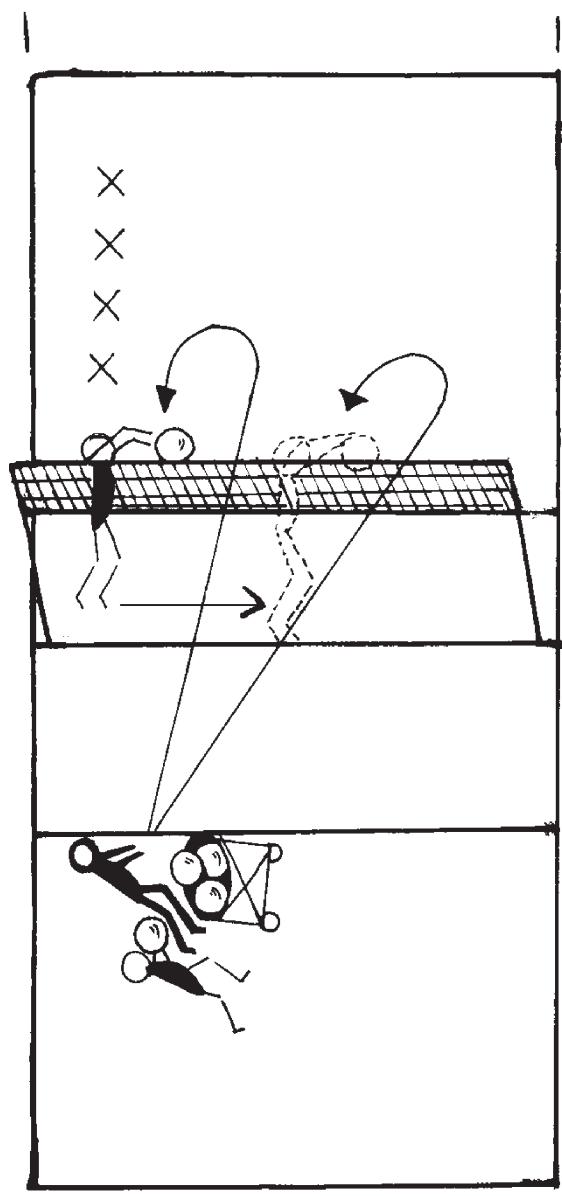
حرکت بعد آماده می‌شوند (تصویر ۲-۴۴).

- مری در حالی که در روی یک میز یا نیمکت ایستاده است، توپ معلقی را در نقاط مختلف تور نگه می‌دارد. فراغیران باید با اجرای صحیح تکنیک دفاع، توپ معلق را در هر نقطه از تور دفاع کنند. پس از اجرای هر تمرین فراغیران به انتهای صاف می‌رود و خود را برای حرکت بعدی آماده می‌کند (تصویر ۲-۴۵).

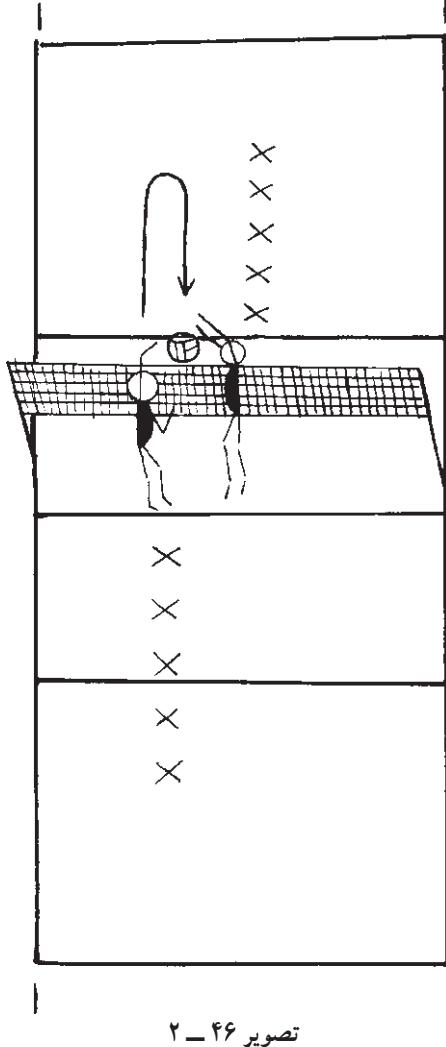
ب - با توب: فراغیران به صورت گروهی در یک صف، پشت خط یک سوم زمین قرار می‌گیرند. در زمین مقابل، مری به همراه یک نفر کمکی و سبد توب مجاورش، مستقر می‌شود. در این حالت فراغیران باید از توب‌هایی که از سوی مری به روی تور فرستاده می‌شود، با تکنیک صحیح دفاع کنند و سریعاً با پای پهلو برای دفاع بعدی به وسط تور حرکت نمایند. هر یک از فراغیران پس از انجام حرکات به انتهای صاف می‌روند و برای



تصویر ۲-۴۵



تصویر ۲-۴۴



تصویر ۴۶ – ۲

– تمرین بعدی در واقع ترکیبی از فن آبشار و دفاع روی تور است. فراگیران در دو گروه جداگانه در دو طرف تور، مقابل هم قرار می‌گیرند. یکی از گروه‌ها، در حالی که هر یک توپی در اختیار دارند، با پرتاب آن به بالا سعی می‌کنند در وضعیت آبشار به توپ ضربه بزنند. در این حالت گروه مقابل آن‌ها باید با تکنیک صحیح به دفاع بپردازند. در این تمرین هر فراگیرنده پس از انجام حرکات، به انتهای صفحه گروه خود مراجعه می‌کند و برای حرکت بعد آماده می‌شود. پس از اجرای تکرارهای لازم، از فراگیران خواسته می‌شود که نسبت به تعویض جای خود با یکدیگر، به منظور تغییر اجرای تکنیک، اقدام کنند (تصویر ۴۶ – ۲).

تذکر: لازم است هنگام آموزش فنون آبشار و خصوصاً دفاع روی تور، ارتفاع تور پایین‌تر از حدّ معمول و در اندازه‌ای باشد که فراگیران به راحتی بتوانند تکنیک‌های موردنظر را انجام دهند. هم‌چنین در تمرینات دو نفره و خصوصاً رقابتی باید اندازه‌ی قد فراگیران به ویژه مدنظر قرار گیرد.

- فراگیران می‌توانند برای پیش‌گیری از آسیب احتمالی، انجشتان دست خود را با چسب نواری بانداز کنند.
- قابل ذکر است که اکثر آسیب‌های احتمالی در والبیال، از برخورد زانوها و قرار گرفتن پای بازی‌کنان بر روی یکدیگر در مجاورت تور به وجود می‌آید. بنابراین، لازم است به فراگیران تذکر داده شود از انجام پوش افقی، به هنگام اجرای فنون خصوصاً نزدیک تور (که موجب هدایت فراگیر به زمین

- ۲-۶ نکات ایمنی:** در تمرینات دفاع روی تور لازم است به فراگیران یادآوری شود که در اجرای این فن از انقاض کامل عضلات انجشتان خودداری نمایند. زیرا در غیر این صورت ممکن است انجشتان دست دچار ضرب‌دیدگی شوند.
- در صورت امکان از وسایل کمک آموزشی (صفحات چوبی یا لاستیکی و ...)، که در صفحه‌ی ۵ به آن اشاره شد، برای انجام تمرینات دفاع روی تور استفاده گردد.

- هرگونه بی توجهی نسبت به این موضوع باعث خواهد شد که مقابله می شود) خودداری کنند.
- دست های فراگیران، به هنگام اجرای این فن، نباید توپ آشیار از وسط دست ها عبور کنند، به سر و صورت بیش از حد مجاز (قطر توپ) از یکدیگر فاصله داشته باشند.



تصویر ۴۷ –

خودآزمایی

- ۱- تکنیک را تعریف کنید و انواع اصلی آن را در والیبال فقط نام ببرید.
- ۲- تکنیک صحیح پنجه زدن را با حداقل ۱۰ تکرار متوالی در روی سر به صورت عملی نشان دهید.
- ۳- تکنیک صحیح پنجه را به صورت دو نفره در تکرارهای متوالی اجرا کنید.
(فاصله‌ی دو نفر نسبت به هم حداقل ۴ متر در نظر گرفته شود)
- ۴- نکات مهم در اجرای صحیح تکنیک ساعد را به طور مختصر شرح دهید و حداقل ۱۰ تکرار متوالی در روی سر را اجرا کنید (ارتفاع توپ حداقل ۲ متر در نظر گرفته شود).
- ۵- تکنیک ساعد را به صورت دو نفره در تکرارهای متوالی اجرا کنید (فاصله‌ی بین نفرات حداقل ۴ متر).
- ۶- تکنیک پنجه و ساعد را به صورت ترکیبی، هم به صورت انفرادی و هم دو نفره، به صورت عملی اجرا نمایید (دریافت توپ با ساعد و ارسال آن با پنجه صورت گیرد).
- ۷- تکنیک صحیح سرویس (ساده و تیسی) را در چندین تکرار به صورت عملی نشان دهید.
- ۸- حرکت سه گام آشیار را بدون توپ اجرا کنید و تکنیک کامل آن را روی پاس بلند به نمایش بگذارید (حداقل ۵ تکرار در نظر گرفته شود).
- ۹- تکنیک دفاع روی تور (بدون توپ) را به صورت رفت و برگشت در سه منطقه‌ی از تور به نمایش بگذارید.
- ۱۰- حداقل سه مورد از نکات ایمنی مربوط به تکنیک دفاع روی تور و آشیار را به طور جداگانه ذکر کنید.



آشنایی با تاکتیک‌های اولیه و قوانین و مقررات

هدف‌های رفتاری (آموزشی): در پایان این فصل، فراغیرنده باید بتواند :

- ۱ - تاکتیک در بازی را توضیح دهد.
- ۲ - با مناطق والیبال آشنایی پیدا کند و نحوه‌ی چرخش بازی‌کنان در زمین را توضیح دهد.
- ۳ - سیستم را شرح دهد و انواع آن را نام برد و به اجرای عملی سیستم (۱-۵) بپردازد.
- ۴ - چند نمونه از تاکتیک‌های سرویس را توضیح دهد و به اجرای عملی آن‌ها بپردازد.
- ۵ - شیوه‌های دریافت سرویس را فقط نام ببرد و شیوه‌ی دریافت «W» را با استفاده از سایر فراغیران به طور عملی در زمین نشان دهد.
- ۶ - مقررات اولیه‌ی والیبال را تعریف کند و در بازی به کار گیرد.

عملکرد مطلوب ذهن، ناشی از مرکز فکر مناسب است.

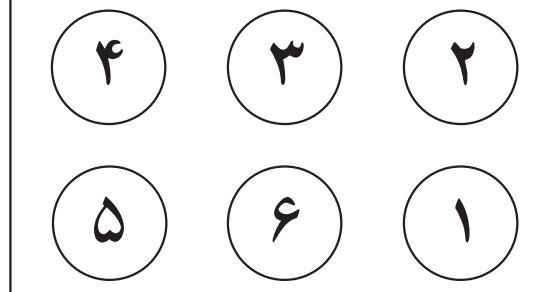
فن آبشار علاقه‌ی فراوانی نشان دهد، طبیعی است که در تمرینات

وقت بیشتری برای آموزش این فن اختصاص می‌دهد و روش کار خود را بر اساس شیوه‌های حمله بنا می‌گذارد. بنابراین فراغیران در اجرای این فن به مهارت قابل توجهی نایل می‌آیند و در رقابت‌ها اکثر تلاش خود را جهت بهنمایش گذاشتند شیوه‌های تاکتیک حمله صرف می‌نمایند. از این رو اصطلاحاً گفته می‌شود که تاکتیک این تیم بر اصول حمله (آبشار) استوار است.

از طرف دیگر یک مریبی بنای آموزش و تمرینات را بیشتر بر اساس کار دفاع روی تور قرار می‌دهد، طبیعی است که تیم او بر اساس تاکتیک برتر دفاعی در رقابت‌ها ظاهر خواهد شد. بنابراین، تاکتیک هر تیم رابطه‌ی مستقیمی با تمرینات و شیوه‌های

تاکتیک در لغت به معنی صفاتی، تدبیر جنگی، کارداری، سیاست، طرح و نقشه و ... به کار رفته است. علامه دهخدا در لغتنامه، آن را واژه‌ای فرانسوی دانسته که در زبان فارسی هم مورد استفاده است و در کل این لغت را «روش حصول و کامیابی و موفقیت» می‌داند. از این‌رو تاکتیک را در بازی می‌توان به کارگیری فن یا فنون با سیاست و تدبیر خاص در رقابت‌ها تعریف کرد.

۱ تاکتیک در بازی: مریبان نقش ارزشمندی در ایجاد هماهنگی در تیم‌ها به عهده دارند. علاقه و سلیقه‌ی آنان به فنون مختلف والیبال، موجب می‌شود تا سیستم تاکتیکی در تیم به وجود آید. به بیان ساده‌تر چنان‌چه یک مریبی در تمرینات به اجرای



تصویر ۱-۳ مناطق ششگانه والیال در یک نیمه از زمین را نشان می‌دهد.

عقربه‌ی ساعت (جهت اطلاع بیشتر به صفحه‌ی ۵۴ مراجعه شود). به طور کلی نحوه‌ی گردش بازی‌کنان از منطقه ۱ به منطقه‌ی ۶ از منطقه‌ی ۵ به منطقه‌ی ۴ و... است و همین طور سایر مناطق، برابر قاعده‌ای که ذکر شد، در هر چرخش جایشان را با یکدیگر تعویض می‌کنند.

۳- سیستم در بازی

نحوه‌ی قرار گرفتن بازی‌کنان در مناطق زمین بر اساس توانایی‌های ویژه‌ی فردی آنان، که در نهایت به یک کار گروهی نظم یافته می‌انجامد («سیستم» نامیده می‌شود. ولی باید مذکور شد که هیچ سیستم اجرایی در بازی نمی‌تواند ضعف دقت در پاس دادن، دفاع کردن و به طور کلی ضعف تکنیکی بازی‌کنان را بپوشاند. همچنین هیچ سیستمی برای بازی‌کنانی که فاقد همکاری جمعی هستند و یا اصولاً کار و بی تحرک اند تدارک دیده نشده است. توجه به این موارد شان دهنده‌ی این واقعیت است که انتخاب بهترین سیستم و به کارگیری آن در رقابت‌ها شاید به عنوان یک شرط محسوب شود ولی به هیچ وجه برای یک مسابقه کافی به نظر نمی‌رسد.

۱-۳ انواع سیستم: وقتی یک تیم تشکیل شد با ترکیب

آموزشی آموزگاران و مریبان آن دارد. در این صورت مریبان با ایجاد تاکتیک تیمی خواهد توانست تا بالاترین سطح تیم ملی کشورها تأثیرگذار باشند. امروزه، والیال در جهان با سیستم دفاع و حمله پایه‌گذاری می‌شود و در واقع این روش، به عنوان نوعی مکتب آموزشی، خودنمایی می‌کند. البته باید مذکور شد که برای برطرف ساختن این نوع محدودیت‌ها در والیال مدرن، امروزه مدل‌های بهتر و پیشرفته‌تری مطرح شده است که به کمک آن می‌توان اهم مسائل تاکتیک‌های پیشرفته را به خوبی توضیح داد. اما به دلیل پیچیدگی موضوع از طرح آن در این کتاب خودداری می‌شود.

حال به این سؤال پاسخ دهید: کدام شیوه‌ی تاکتیکی مورد بحث در رقابت‌ها کارآیی برتری دارد؟ جواب را باید و در کلاس به بحث بگذارید.

۲- شناخت مناطق زمین

یک تیم والیال بر اساس توانایی‌های متفاوت بازی‌کنان توسط آموزگار (مریبی) سنجیده و انتخاب می‌شود. وقتی تیمی وارد میدان شد، محل استقرار هریک از بازی‌کنان مشخص می‌شود. سه نفر از آنان در مقابل تور (منطقه‌ی حمله) و سه نفر بعدی در پشت زمین مستقر می‌گردند. بازی‌کنی که در نزدیک انتهای زمین (سمت راست) می‌ایستد، منطقه‌ی یک زمین را تشکیل می‌دهد. بازی‌کنی که جلوتر از بازی‌کن منطقه‌ی یک در خط جلویی (سمت راست) قرار می‌گیرد به بازی‌کن منطقه‌ی دو معروف است. بازی‌کنی که در وسط جلو ایستاده بازی‌کن منطقه‌ی سه و بازی‌کنی که در خط جلویی (سمت چپ) قرار دارد، بازی‌کن منطقه‌ی چهار نام دارد. همچنین بازی‌کنی که در پشت منطقه‌ی چهار مستقر می‌شود به منطقه‌ی پنجم و بازی‌کن وسط خط عقبی را بازی‌کن منطقه‌ی شش می‌نامند. فراگیران می‌توانند برای شناخت بهتر مناطق زمین به تصویر ۱-۳ توجه نمایند.

۱-۲ نحوه‌ی چرخش بازی‌کنان: همان‌طور که در تصویر

۱-۳ مشاهده می‌شود، بازی‌کنان در شش منطقه‌ی زمین مستقر می‌شوند. این بازی‌کنان بر، طبق مقررات همواره چرخشی موافق

حمله کننده (آبشارزن) اند، از این سیستم استفاده می‌کنند و همان‌طور که در تصویر ۲-۳ مشاهده می‌شود، این تیم به عنوان یک تیم بسیار ضعیف مطرح است. زیرا بر اساس مقررات، بازی کنان مجاز نیستند که تا پایان بازی به طور ثابت در یک منطقه‌ی زمین قرار گیرند. بنابراین، تا زمانی که حمله کننده‌ی اصلی در خط جلویی حضور دارد تیم تا حدودی شانس کسب امتیاز را دارد، ولی وقتی این بازی کن به خط عقبی رفت، طبعاً اجازه‌ی فعالیت در روی تور از او سلب می‌شود و در این حالت است که تیم او دچار مشکل عمده‌ای می‌گردد. در هر صورت در چنین سیستمی بهتر است که بازی کن آبشارزن در شروع بازی در منطقه‌ی (۴) زمین مستقر شود.

د - سیستم ۲-۴: این سیستم به دلیل دراختیار داشتن تعداد بازی کنان بیشتر که توانایی اجرای مهارت‌های حمله و دفاع را دارند، طبعاً از دو سیستم قبلی ۲-۴ و ۳-۳ پیشرفته‌تر است. در این سیستم در هر وضعیتی که بر اساس مقررات چرخش بازی کنان صورت گیرد، تیم می‌تواند از دو بازی کن آبشارزن در منطقه‌ی جلویی تور استفاده نماید. این سیستم در واقع از ۴ نفر بازی کن حمله (آبشار) و ۲ بازی کن به عنوان پاس‌دهنده بهره‌مند است. اصولاً سیستمی که با دو

روش‌های مختلف در رقابت‌ها حضور می‌یابد. همان‌طور که اشاره شد در والیبال تاکتیک تیم همواره بر اساس دو بازی کن حمله کننده (آبشارزن) و پاس‌دهنده (پاسور) مورد مطالعه قرار می‌گیرد. بنابراین می‌توان با همین روش به تقسیم‌بندی انواع سیستم پرداخت.

الف - سیستم ۵-۱: (تعداد آبشارزن یک نفر و تعداد پاس‌دهنده یا توپ‌گیر پنج نفر)

ب - سیستم ۴-۲: (تعداد آبشارزن دو نفر و تعداد پاس‌دهنده یا توپ‌گیر چهار نفر)

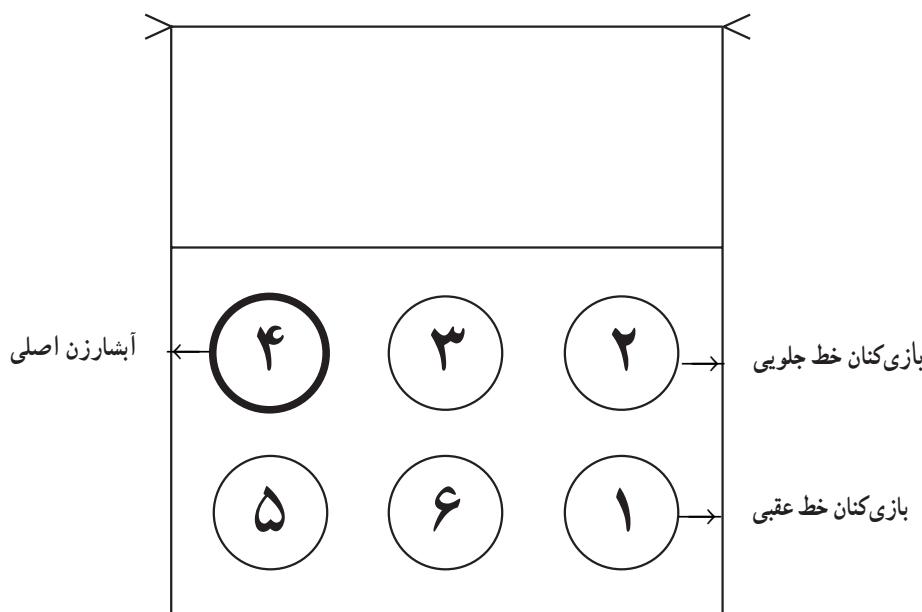
ج - سیستم ۳-۳: (تعداد آبشارزن سه نفر و تعداد پاس‌دهنده یا توپ‌گیر سه نفر)

د - سیستم ۴-۲: (تعداد آبشارزن چهارنفر و تعداد پاس‌دهنده یا توپ‌گیر دو نفر)

ه - سیستم ۵-۱: (تعداد آبشارزن پنج نفر و تعداد پاس‌دهنده یا توپ‌گیر یک نفر)

در اینجا لازم است برای آشنایی بیشتر فراگیران با مفهوم سیستم و نحوه‌ی آرایش بازی کنان در داخل زمین، به شرح مختصر بعضی از سیستم‌های مورد اشاره پردازیم.

الف - سیستم ۵-۱: معمولاً تیم‌هایی که دارای یک

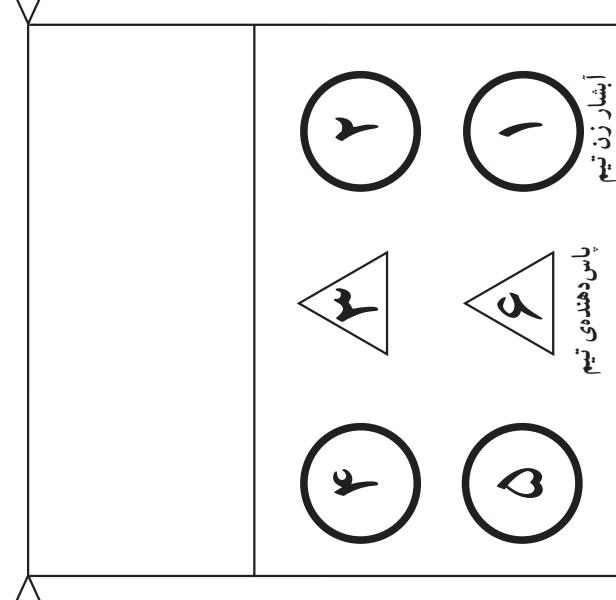
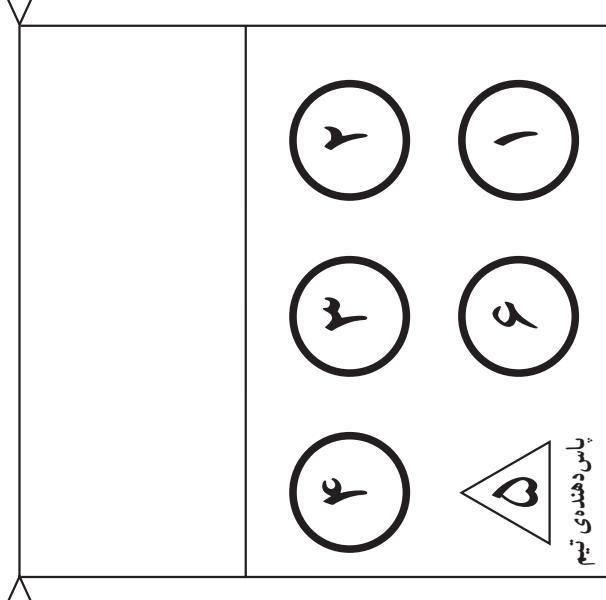
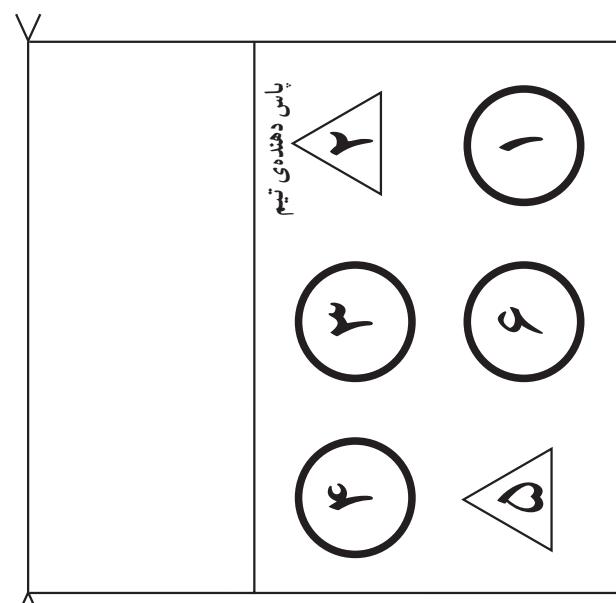
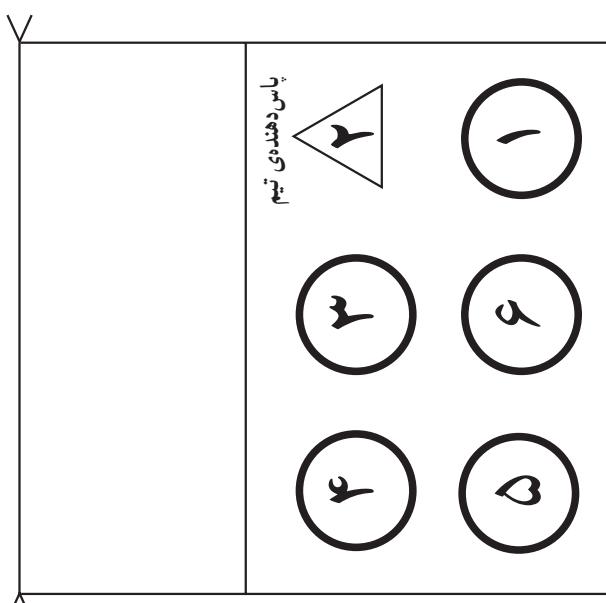


تصویر ۲-۳: نحوه استقرار بازی کنان را در سیستم ۵-۱ نشان می‌دهد

سیستم تازمانی که پاسدهنده‌ی تیم در خط جلویی قرار نگرفته، قدرت نهاجمی و حتی تدافعی تیم از توانایی بسیار قابل قبولی برخوردار است. ولی موقعی که، بر اساس مقررات چرخش، به خط جلویی می‌رسد قدرت حمله و دفاع تیم کاهش چشم‌گیری پیدا می‌کند. بنابراین مریبان بر اساس توانایی بازی‌کنان خودی و حریف، ترکیب تیم را تدارک می‌ینند، و همان طور که در تصویر ۴-۳ ملاحظه می‌شود، سیستم ۱-۵ با دو نوع آرایش نشان داده شده است.

پاسدهنده اجرا می‌شود، هر دو بازی‌کن اصطلاحاً در قطر یکدیگر قرار می‌گیرند. بدیهی است در این سیستم در هر حال یکی از پاسدهنده‌ها در خط جلویی و دیگری در خط عقبی حضور دارند. در تصویر ۳-۳ شیوه‌ی آرایش بازی‌کنان با دو وضعیت متفاوت نشان داده شده است.

هـ— سیستم ۱-۵: در والیال امروز جهان اکثر تیم‌های صاحب نام از این سیستم استفاده می‌کنند. در این سیستم تیم از ۵ بازی‌کن آبشارزن و یک پاسدهنده استفاده می‌کند. در این



تصویر ۴-۴

تصویر ۳-۳: نحوه‌ی استفاده از سیستم ۲-۴ را به دو شیوه نمایش داده است.

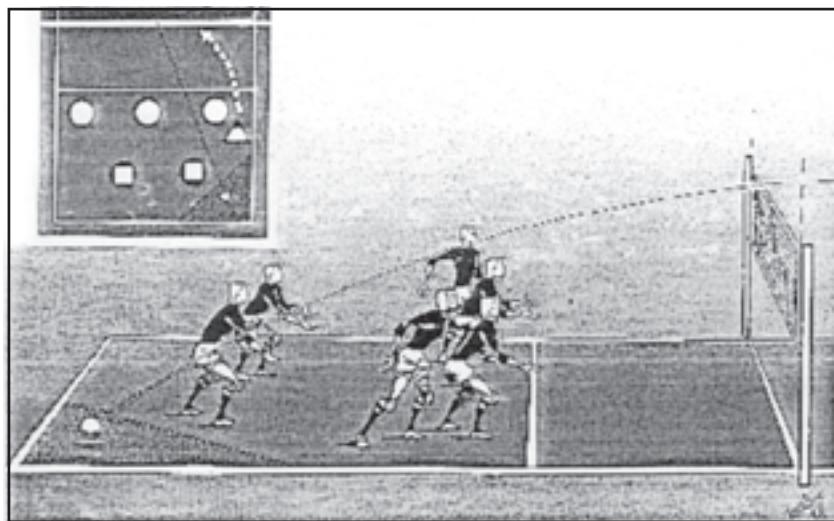
۴- تاکتیک سرویس

همان‌گونه که در تعریف تاکتیک آمده است، در صورتی که هر فن با سیاست و طرح و نقشه‌ی خاص به اجرا گذاشته شود، درواقع یک کار تاکتیکی صورت می‌گیرد. با این یادآوری اینک به‌طور خلاصه تعدادی از شیوه‌های تاکتیک در سرویس را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

- چنان‌چه سرویس زننده بتواند در هنگام اجرای این فن نقاط ضعف تیم مقابل را هدف قرار دهد، در واقع یک حرکت تاکتیکی را به نمایش گذاشته است. لازم به ذکر است که شناخت

نقاط ضعف حریف احتیاج به درک و زیرکی قابل ملاحظه‌ای دارد که طبعاً برخی از بازی کنان تازه کار فاقد آن هستند.

- ارسال سرویس در محلی که پاس‌دهنده (پاسور) ای تیم مقابل ایستاده، خود نوع دیگری از اجرای تاکتیک در این زمینه است. مزیت این عمل حذف پاس‌دهنده در اجرای ضربه‌ی دوم است (در صورتی که او ضربه‌ی اول را دریافت کرده باشد). در این وضعیت، از نظر رعایت مقررات بازی، اجرای پاس‌توسط بازی کن دیگری که تخصص پاس‌دادن ندارد صورت می‌گیرد (تصویر ۳-۵).

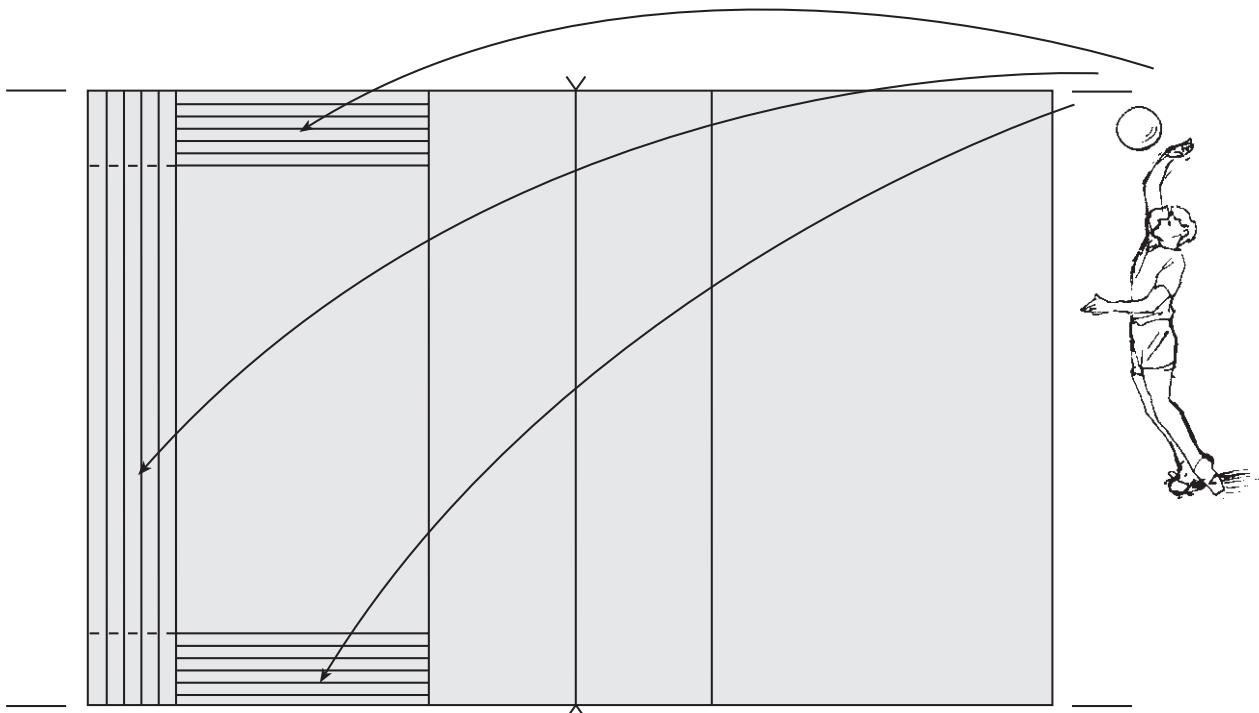


تصویر ۳-۵

مهم دفاع در داخل میدان، تاکتیک دریافت سرویس (دفاع از سرویس) است به این شرح : همان‌گونه که سرویس زننده دارای تاکتیک خاص خود است، دریافت کننده سرویس نیز دارای تاکتیک‌های مخصوص است. شیوه‌های تاکتیکی مختلفی در این زمینه از سوی تیم‌های صاحب نام جهان ابداع شده که هدف نهایی آن‌ها در واقع کاهش نقاط ضعف دریافت ضربه‌ی اول است و این تاکتیک هم‌چنین به عنوان یک عامل مهم برای خشنا کردن تاکتیک‌های سرویس به کار می‌رود.

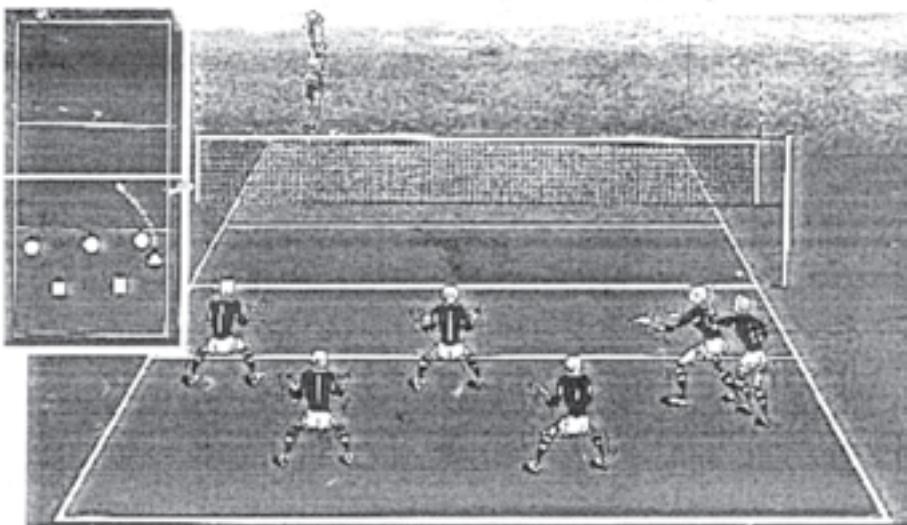
- سرویس زننده چنان‌چه قادر باشد سرویس خود را در مناطقی که در تصویر ۳-۶ تعیین شده فرود آورد، شیوه‌ی تاکتیکی مناسبی را اتخاذ کرده است با این عمل تا حد زیادی دریافت ضربه‌ی اول، تیم حریف را با مشکل رو به رو خواهد کرد. این امر موجب خواهد شد تا پاس‌دهنده (پاسور) ای تیم هم نتواند پاس مناسبی را برای آبشارزن خودی ارسال نماید. مناطق موردنظر در تصویر ۳-۶ نمایش داده شده، بدیهی است یادگیری این مهارت، مستلزم تمرینات بسیار زیاد و مستمر است.

۱-۴ تاکتیک دریافت سرویس: یکی از تاکتیک‌های



تصویر ۳-۶

۱-۴ دریافت سرویس به شیوه‌ی W: W، که یکی از حروف الفبای لاتین است، در واقع تصویری از نحوه‌ی آرایش بازی‌کنان دریافت کننده‌ی سرویس را نشان می‌دهد و چون شیوه‌ی آرایش به شکل W است به این نام خوانده می‌شود. همان‌گونه که در تصویر ۳-۷ مشخص است، بازی کن منطقه‌ی



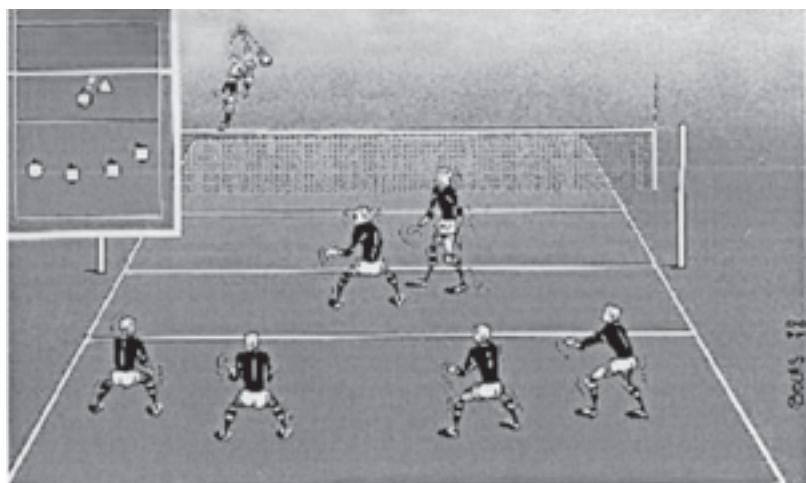
تصویر ۳-۷

شماره‌ی ۱ و ۵ است. در این شیوه بازی کن شماره‌ی ۶ وظیفه دریافت سرویس‌هایی را که در منطقه‌ی جلو فرود می‌آیند دارد و از دریافت توب‌هایی که در منطقه‌ی عقب زمین فرود می‌آیند خودداری می‌کند. قطعاً وظیفه‌ی دریافت چنین سرویس‌هایی به عهده‌ی بازی کنان منطقه‌ی ۱ و ۵ زمین است، که این منطقه را به نسبت مساوی بین خود تقسیم می‌کنند. معمولاً بازی کنان منطقه‌ی ۲ و ۴ در دریافت ضربه‌ی اول (سرویس) مشارکت کمتری دارند، و هر قدر سطح رقابت بالاتر باشد (سطح جهانی) این مشارکت کمتر دیده می‌شود. در واقع در شیوه‌ی W، تیم از سه نفر دریافت کننده‌ی ضربه‌ی اول برخوردار می‌باشد.

در تاکتیک به شیوه‌ی کاپ نیز بیشتر دریافت‌ها به عهده‌ی بازی کنان منطقه‌ی ۵ و ۱ می‌باشد، و معمولاً بازی کن منطقه‌ی ۶ به دریافت سرویس‌های انتهای زمین می‌پردازد و یا به طور کلی و خصوصاً در رقابت‌های سطح جهانی از دریافت ضربه‌ی اول منع می‌شود. همان‌طور که گفته شد، در این شیوه هم بازی کنان مناطق ۴ و ۲ در دریافت ضربات اول (سرویس) کمتر شرکت می‌کنند.

۴-۱-۲ دریافت سرویس به روش کاپ: چون شیوه‌ی آرایش بازی کنان دریافت کننده‌ی سرویس، تقریباً مانند ظرفی شبیه به کاپ ورزشی است، از این رو این شیوه‌ی دریافت به تاکتیک دفاع از سرویس به صورت کاپ معروف شده است. لازم به یادآوری است که در والیبال مدرن، دریافت ضربه‌ی اول صرفاً توسط بازی کنانی صورت می‌گیرد که تخصص ویژه‌ای در این زمینه دارند. آن‌ها موظف‌اند کلیه‌ی سرویس‌ها را دریافت کنند. معمولاً بعضی از تیم‌ها فقط از دو بازی کن و برخی از سه بازی کن برای دریافت ضربات اول استفاده می‌کنند. در تصویر ۸-۳ نحوه‌ی استقرار بازی کنان به شیوه‌ی کاپ نشان داده شده است.

۴-۱-۳ وظایف بازی کنان در هنگام دریافت سرویس: در تاکتیک دریافت به شیوه‌ی (W) و (کاپ) هریک از بازی کنان وظایفی دارند، که در اینجا به ذکر خلاصه‌ای از آن می‌پردازیم و توضیح بیشتر را در بخش دوم کتاب بی‌گیری می‌کنیم. همان‌طور که در شیوه‌ی W در تصویر ۳-۷ مشاهده می‌شود وظایف، دریافت ضربه‌ی اول بیشتر به عهده‌ی بازی کنان خط عقبی یعنی بازی کنان

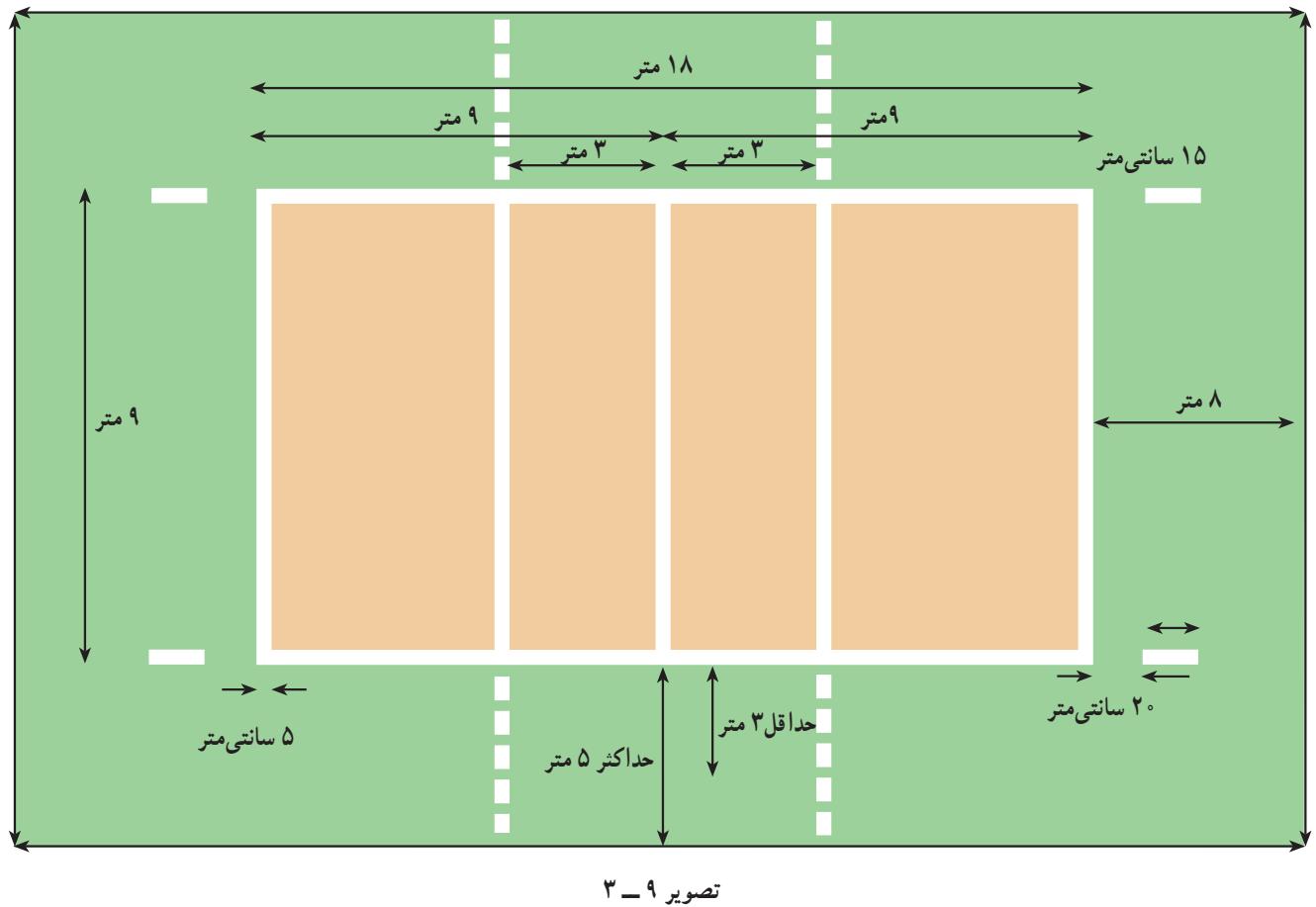


تصویر ۸-۳

۹×۱۸ متر مربع است و نباید هیچ‌گونه مانعی در آن وجود داشته باشد. فاصله‌ی زمین بازی تا سقف ۷ متر تعیین شده است

۵- آشنایی با قوانین و مقررات بین‌المللی والیبال
۱- ۵ زمین و خطوط آن:

۱-۱-۵ زمین- زمین والیبال باید دارای مسافت (تصویر ۹-۳).



تصویر ۹ - ۳

داشته باشد. سرتاسر بالای تور از یک نوار سفید پارچه‌ای دولایه و به عرض ۵ سانتی‌متر بافته شده است. این تور از شبکه‌های مربع شکل، که طول هر ضلع آن ۱۰ سانتی‌متر است درست شده و با یک سیم فنری محکم به دو سر پایه وصل می‌شود. ارتفاع آن برای زنان ۲/۲۴ و برای مردان ۲/۴۳ متر است.

نوار سفید جانبی و آتن‌ها: دو نوار به پهنای ۵ سانتی‌متر و طول یک متر، که کاملاً عمود بر خط طولی است و در دو جانب زمین کشیده می‌شود به قسمت خارجی هر یک از نوارها یک آتن وصل می‌گردد، این آتن قابلیت ارتجاعی دارد و نشکن است. فاصله‌ی بین دو آتن ۹ متر است. هر یک از آتن‌ها ۱/۸ متر طول و تقریباً ۱ سانتی‌متر عرض دارد. ۸۰ سانتی‌متر از طول آن در قسمت بالای تور و یک متر باقی‌مانده در داخل تور قرار می‌گیرد. این آتن به طور متناوب با رنگ‌های قرمز و سفید، نارنجی و سفید، سفید و سیاه و ... رنگ‌آمیزی می‌شود.

۲-۱-۵ خطوط زمین - خط کشی زمین باید به عرض ۵ سانتی‌متر باشد. اطراف و حیرم آن ۳ متر است و نباید هیچ‌گونه مانعی در آن باشد (این فاصله اخیراً به ۵ متر افزایش یافته است).

۲-۱-۶ خط وسط - خطی است به عرض ۵ سانتی‌متر که دو زمین را از یکدیگر جدا می‌کند.

۲-۱-۷ خط $\frac{1}{3}$ - در هر یک از نیمه‌های زمین در فاصله‌ی سه متری خط وسط و به موازات آن خطی به طول ۹ مترو عرض ۵ سانتی‌متر کشیده می‌شود. اخیراً این خط در هر دو سمت زمین به صورت ۵ خط مقطع به سمت بیرون زمین امتداد دارد.

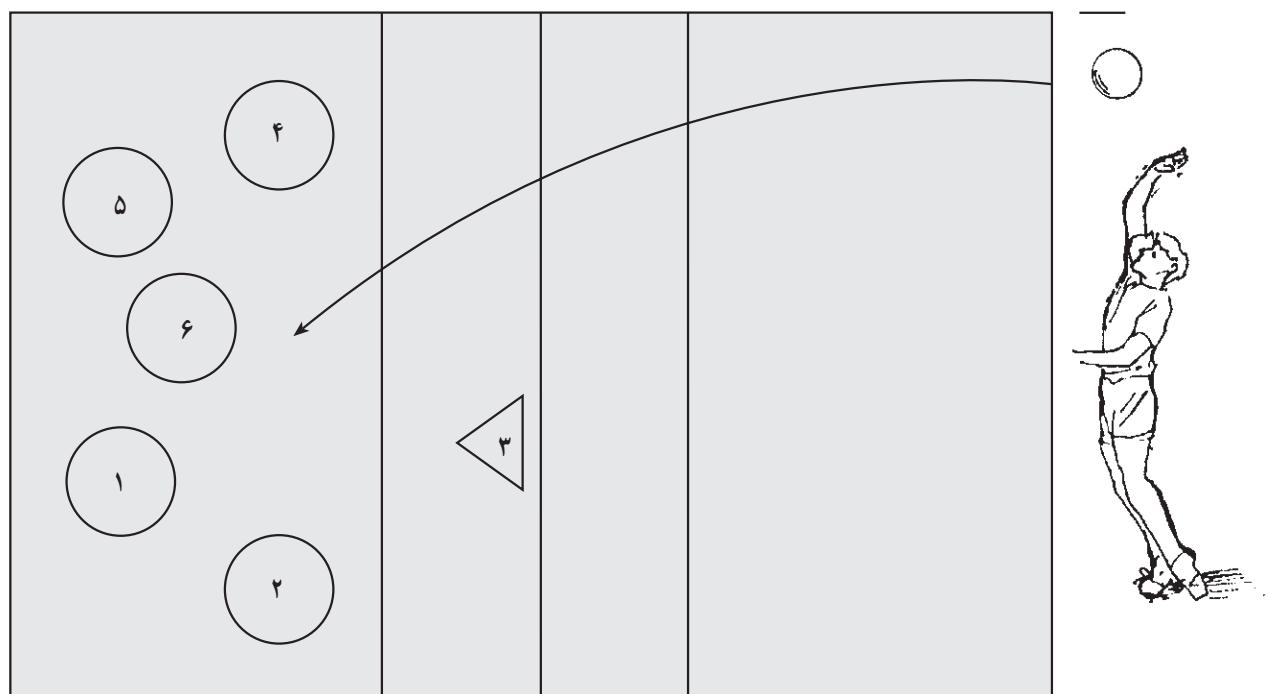
۲-۱-۸ منطقه‌ی سرویس - این منطقه از دو خط 15×5 سانتی‌متر تشکیل شده است. این دو خط ۲۰ سانتی‌متر با خط انتهایی زمین فاصله دارد و درست در راستای خط طولی زمین کشیده می‌شود.

۲-۲ تور: تور باید یک متر عرض و $9/5^{\circ}$ متر طول

بازی کنان در مناطق مختلف از سوی مربی در ورقه‌ی آرایش (رنج) تیم ثبت می‌شود. در این آرایش، بازی کنی که در منطقه‌ی ۳ است در واقع بین بازی کن سمت راست (منطقه‌ی ۲) و بازی کن سمت چپ (منطقه‌ی ۴) قرار می‌گیرد. هم‌چنین در خط عقب، بازی کن منطقه‌ی ۶ نیز در وسط بازی کن منطقه‌ی ۱ و ۵ مستقر می‌شود. فراغیران می‌توانند آرایش بازی کنان را در تصویر ۳-۱۰ ملاحظه کنند. نکته‌ی مهم دیگری که باید به آن توجه نمود این است که بازی کنان خط جلو و عقب باید در یک وضعیت صحیح در زمین مستقر شوند. نحوه‌ی ایستادن این بازی کنان طوری است که الزاماً باید بازی کن عقب در هر شرایطی عقب‌تر از بازی کن جلویی خود قرار گیرد.

۳-۵ توپ: توپ باید کاملاً کروی و از یک لایه‌ی چرم نازک و نرم پوشیده شده باشد. رنگ توپ باید یکنواخت باشد. انتخاب رنگ روشن برای توپ، در سالن مناسب‌تر است. محیط توپ از ۶۵ تا ۶۷ سانتی‌متر و وزن آن از ۲۶۰ تا ۲۸۰ گرم تعیین شده است.

۴-۵ نحوه استقرار بازی کنان در زمین: وقتی سرویس زده می‌شود بازی کنان هر دو تیم باید در دو ردیف سه نفری مستقر شوند. سه نفر ردیف جلو، که در واقع تزدیک تور قرار دارند به بازی کنان خط جلویی معروف‌اند. آن‌ها مناطق ۲، ۳ و ۴ را اشغال می‌کنند. هم‌چنین سه نفری که در عقب قرار می‌گیرند به بازی کنان خط عقبی شناخته می‌شوند و در مناطق ۱، ۵ و ۶ مستقر می‌شوند. در شروع مسابقه نحوه‌ی استقرار

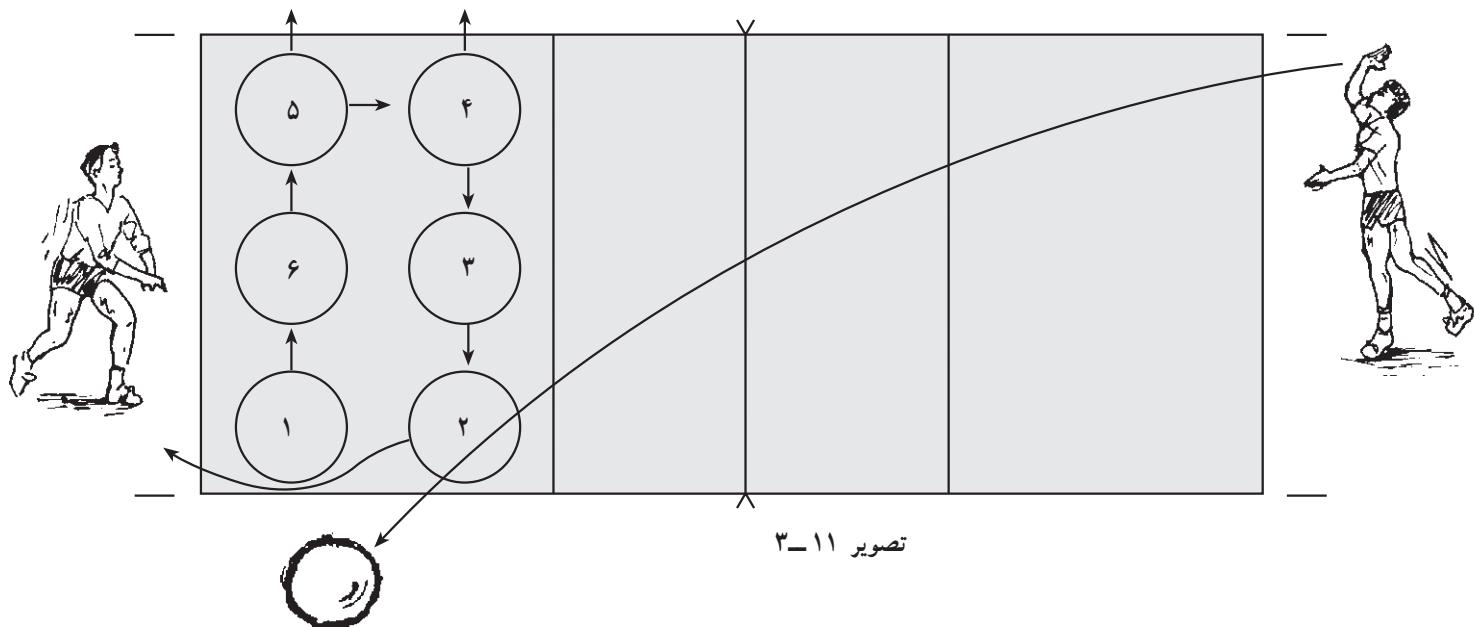


تصویر ۳-۱۰

ساعت تغییر آرایش دهد. تصویر ۳-۱۱ نحوه چرخش بازی کنان را نشان می‌دهد. ضمناً لازم است، تیمی که توپ را از دست می‌دهد هیچ‌گونه چرخشی نداشته باشد و این حالت تازمانی حفظ می‌شود که تیم نتواند توپ را برای سرویس زدن به دست آورد.

گفتنی است، پس از اجرای سرویس، هریک از بازی کنان تیم‌ها، در هر قسمتی که مایل باشند می‌توانند مستقر شوند.

۴-۵ تغییر آرایش تیم (چرخش): تیمی که قادر باشد توپ را برای سرویس زدن به دست آورد، باید موافق عقربه‌ی



تصویر ۳-۱۱

۱-۵-۵ انتخاب زمین یا سرویس: قبل از شروع هر

مسابقه، بین کاپیتان‌های هر دو تیم برای انتخاب زمین یا توپ به منظور سرویس زدن، با یک سکه قرعه‌کشی می‌شود. تیمی که برنده‌ی قرعه می‌شود، بر حسب شرایط مسابقه، در انتخاب سرو یا زمین آزاد است.

۲-۵-۵ عبور از خط وسط زمین: هنگامی که توپ در

جريان بازی قرار دارد، چنان‌چه هر قسمت از بدن بازی‌کن (به استثنای پاهای) زمین مقابل را لمس کند خط محسوب می‌شود. اما چنان‌چه یک یا هر دو پای بازیکن روی خط یا در بالای آن قرار گیرد خط محسوب نمی‌شود. با توجه به تصویر ۳-۱۲ فراگیران می‌توانند مقررات عبور پا از خط وسط را بهتر مورد بررسی قرار دهند. عبور پا مربوط به بازی کن تیم «الف» است.

۵-۵ تشکیلات داوری: این تشکیلات عبارت‌اند از:

- داور اول

- داور دوم

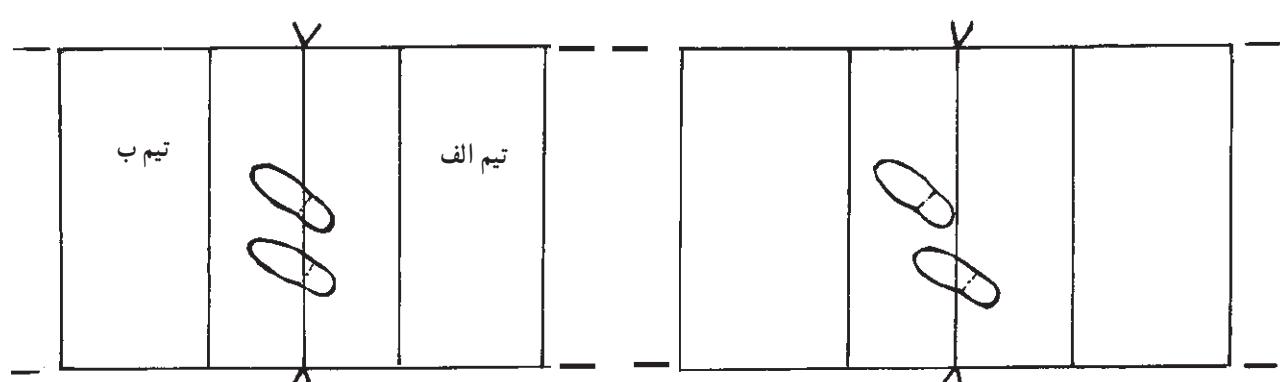
- نویسنده (منشی)

- مسئول تابلو امتیازات

- چهارنفر خط نگهدار

درواقع یک بازی رسمی در سطح بین‌المللی به کمک ۸ نفر اداره خواهد شد.

تعداد ست‌ها در یک مسابقه: کلیه‌ی مسابقات بین‌المللی در سه ست از پنج ست برگزار می‌شود و بازی با برده سه ست به وسیله‌ی یکی از طرفین خاتمه می‌باید. هم‌چنین در مسابقاتی که به صورت دو ست از سه ست انجام می‌شود برای برنده شدن دو ست کافی است.



عبور پاهای بازی کن تیم الف به زمین مقابل خط محسوب نمی‌شود.

عبور کامل پا به زمین مقابل خط محسوب می‌شود.

تصویر ۳-۱۲

۴—۵—۵ امتیاز بازی: در هر ست از مسابقه، وقتی

امتیاز یکی از تیم‌ها به ۲۵ رسید در آن ست برنده است. باید یادآور شد که سقف امتیاز درس‌های اول تا چهارم ۲۵ است و برای برنده شدن لازم است که یک تیم از تیم مقابلش دو امتیاز جلوتر باشد. در ست پنجم هم، مانند سایرست‌ها، بازی به صورت رالی (رفت و برگشت توپ به منظور کسب امتیاز) انجام می‌شود. امتیاز برای برنده شدن ۱۵ است و لازم است تیم برنده در این حالت دو امتیاز از تیم مقابل جلوتر باشد (مثلًاً ۱۶—۱۴ یا ۱۷—۱۵ و ۱۸—۱۶ یا ۱۷—۱۹ تا آخر).

۳—۵—۵ تفاوت بازی کنان خط عقب و جلو: بازی کنان

خط جلو یعنی مناطق ۲، ۳ و ۴ حق حمله و دفاع روی تور را دارند، ولی بازی کنان خط عقب یعنی مناطق ۱، ۶ و ۵ مجاز نیستند در منطقه‌ی یک سوم (۳ متری) زمین به این کار مبادرت نمایند. در هر صورت بازی کنان خط عقب در منطقه‌ی یک سوم نمی‌توانند توبی را، که از ارتفاع تور بالاتر است، به زمین مقابل ارسال کنند، مگر این که، توپ در ارتفاع کمتر از تور باشد. در عوض این بازی کنان مجازند از پشت منطقه‌ی یک سوم در هر وضعیتی توپ را بزنند و آن را مستقیماً به زمین مقابل بفرستند.

تذکر مهم: از مدت‌ها پیش، جهت محدود کردن زمان مسابقه‌ی والیبال، بررسی‌های قابل توجهی به عمل آمده و قرار است در آینده به اجرا گذاشته شود. در این صورت جهت نیل به اهداف موردنظر، شاهد تغییرات وسیعی در قوانین و مقررات والیبال خواهیم شد. یکی از آن تغییرات عده، کاهش مدت زمان هر ست از بازی است، که در حد قابل قبولی به کنترل زمان و نهایتاً به افزایش هیجان مسابقه‌ی والیبال می‌انجامد. آن‌چه در این مرحله از دگرگونی مقررات حائز اهمیت است، یادآوری این نکته است که هرگونه تغییری، خصوصاً در مجموعه‌ی مقررات بازی، از سال‌ها پیش برنامه‌ریزی می‌شود و برای بررسی نکات مثبت و منفی آن‌ها را به بونه‌ی آزمایش می‌سپارند. مسلماً تغییر در قوانین و مقررات جدید هم خارج از چهارچوب اصول ذکر شده نیست و مطمئناً موجب تعالی این ورزش و افزایش هیجان در مسابقات خواهد شد.

مسابقات رسمی بین‌المللی و ... تیم‌ها از زمان استراحت‌های مختلف دیگری استفاده می‌کنند که در فصل ششم به آن اشاره خواهد شد.

۶—۵—۵ زمان تعویض: وقتی توپ از جریان بازی خارج شد، مربی یا کاپیتان تیم می‌تواند با نشان دادن علامت مخصوص (با دست‌ها) به داور اول یا داور دوم نسبت به درنظر گرفتن زمان استراحت اقدام نماید. چنان‌چه علامتی داده نشود، داور بازی را شروع خواهد کرد.

در هر ست، هریک از تیم‌ها حق دارند از دو زمان استراحت، که هر کدام به مدت ۳۰ ثانیه است، استفاده نمایند. در

خودآزمایی

- ۱- تاکتیک را تعریف کنید و حداقل به یک نمونه از آن اشاره نماید.
- ۲- تصویر مناطق شش گانه‌ی زمین والیبال را بکشید و نحوه‌ی چرخش بازی کنان را در آن به صورت عملی نشان دهید.
- ۳- انواع سیستم را در بازی والیبال فقط نام ببرید.
- ۴- سیستم ۱-۵ را با کمک بازی کنان به صورت عملی در داخل زمین نشان دهید.
- ۵- با رسم شکل به چند نمونه از تاکتیک سرویس، اشاره کنید.
- ۶- به صورت عملی چند نمونه از تاکتیک سرویس را در داخل زمین بازی نمایش دهید.
- ۷- شیوه‌های مختلف تاکتیک دریافت سرویس را فقط نام ببرید و دریافت (W) را در زمین، با استفاده از بازی کنان به طور عملی نشان دهید.
- ۸- قوانین و مقررات اولیه‌ی والیبال را یاد بگیرید و هنگام بازی آنها را دقیقاً رعایت کنید.