

«بسم نام خالق آرامش»

نام کتاب: والیبال

نام نویسنده: صبیح توسلر

تعداد صفحات: ۱۳۵ صفحه

تاریخ انتشار: \_\_\_\_\_



کافئین بوکلای

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# والیبال (۱)

رشته تربیت بدنی

گروه تحصیلی علوم ورزشی

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای

شماره درس ۴۴۶۱

۷۹۶	توسلی، حسین
۳۲۵ /	والیبال (۱) / مؤلف : حسین توسلی - تهران : شرکت جاب و نشر کتاب‌های درسی ایران، ۱۳۹۲
۸۳۶ و	۱۲۷ ص : مصور (رنگی) - (آموزش فنی و حرفه‌ای: شماره درس ۴۴۶۱)
۱۳۹۲	متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات
	برنامه‌ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا : کمیسیون برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی
	رشته تربیت بدنی دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش وزارت آموزش و پرورش
	۱ والیبال الف شرکت جاب و نشر کتاب‌های درسی ایران ب ایران وزارت آموزش و پرورش
	دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش ج عنوان د فروست

۱۳۹۲



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز :  
بیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب، به نشانی  
تهران، صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵، دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های  
فنی و حرفه ای و کار دانش، ارسال فرمایند.  
پیام نگار (ایمیل) info@tvoccd.sch.ir  
وب گاه (وب سایت) www.tvoccd.sch.ir

### وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای و کار دانش  
نام کتاب : و الیبال (۱) - ۳۵۹/۸۸  
مؤلف : حسین توسلی  
آماده سازی و نظارت بر جاب و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی  
تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (نهضت موسوی)  
تلفن : ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار : ۹۲۶۶-۸۸۳، کدپستی : ۱۵۸۴۷۲۷۳۵۹،  
وب سایت : www.chap.sch.ir

رسام : شهرزاد صفوقی، مریم دهقان زاده  
صفحه آرا : شهرزاد قنبری  
طراح جلد : طاهره حسن زاده  
ناشر : شرکت جاب و نشر کتاب های درسی ایران : تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروبختی)  
تلفن : ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۱۴۹-۳۷۵۱۵  
چاپخانه : خجستگان  
سال انتشار و توت جاب : جاب سیزدهم ۱۳۹۲  
حق جاب محفوظ است.

شابک ۸-۳۷۳-۵-۹۶۴-۰۳۷۳-۹۶۴-۰۵-۹۶۴-۰۳۷۳-۸



@caffeinebookly



caffeinebookly



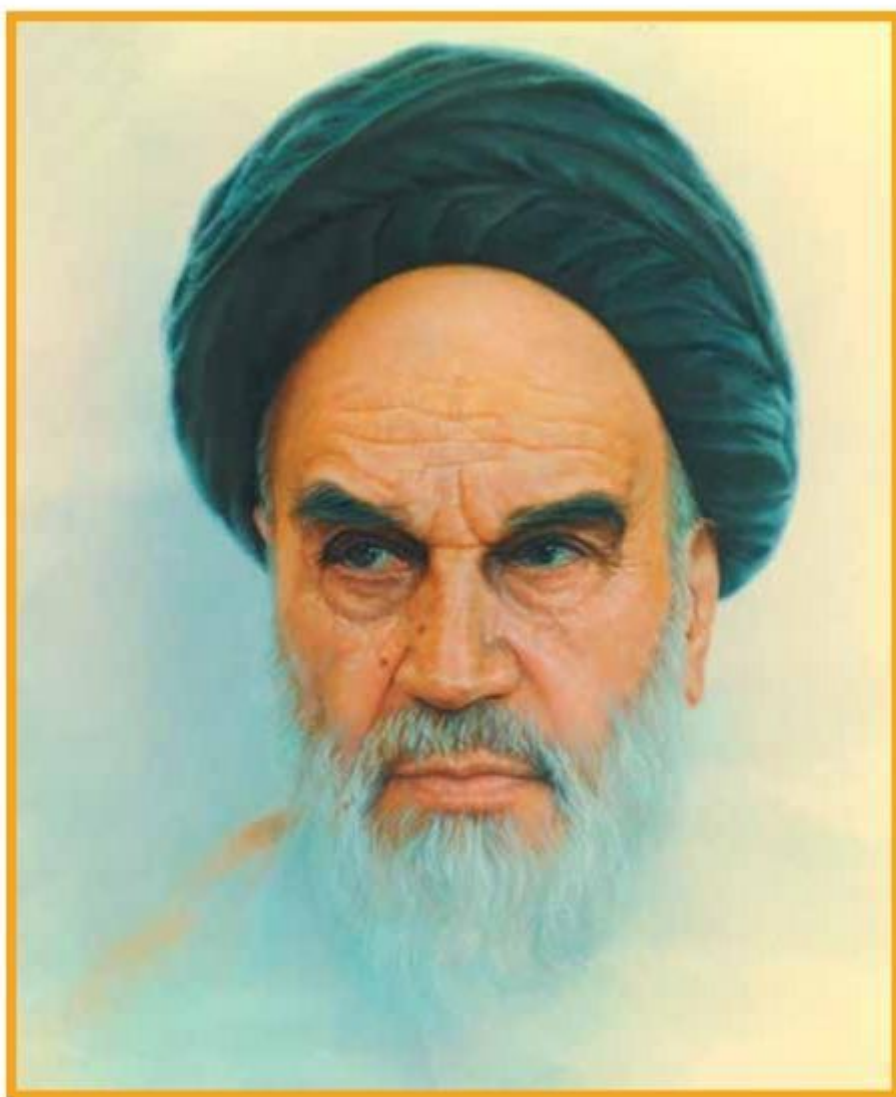
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



درهمة ابعاد انسانی ورزش کنید.

امام خمینی «ره»



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## فهرست مطالب

	مقدمه
۵۹	۱- نگاهی بر تحولات جدید
۶۲	۲- گرم کردن
۶۳	۳- سرد کردن
۶۶	۴- نکات ایمنی
۶۶	۵- مروری بر تکنیک‌ها
۷۲	۶- آمادگی جسمانی ویژه والیبال
۷۲	۷- منابع انرژی
۷۲	۸- روش‌های کسب آمادگی جسمانی ویژه والیبال
۷۳	۹- روش‌های تمرین در پیشرفت آمادگی بدنی
۷۵	۱۰- سیستم‌های کسب انرژی مهارت‌های والیبال
۷۶	۱۱- وسایل مورد نیاز
۷۷	خودآزمایی
<b>بخش اول</b>	
<b>فصل اول</b>	
	آشنایی با تاریخچه والیبال، وسایل آمادگی بدنی، شیوه حرکت و آشنایی با توپ
۱	۱- تعریف رشته والیبال
۱	۲- تاریخچه
۲	۳- فصل جدید در والیبال
۴	۴- آشنایی با وسایل آموزشی
۵	۵- آشنایی با آمادگی بدنی
۸	۶- آشنایی با توپ
۱۴	۷- نکات ایمنی
۱۶	خودآزمایی
<b>فصل دوم</b>	
	آشنایی با تکنیک‌های مقدماتی والیبال
۱۷	۱- آشنایی با تکنیک‌های مقدماتی والیبال
۱۷	۲- تکنیک پنجه
۱۸	۳- تکنیک ساعد
۲۶	۴- تکنیک سرویس
۳۱	۵- تکنیک آبشار (حمله)
۳۵	۶- تکنیک دفاع روی تور
۳۸	خودآزمایی
۴۵	
<b>فصل سوم</b>	
	آشنایی با تاکتیک‌های اولیه و قوانین و مقررات
۴۶	۱- تاکتیک
۴۶	۲- شناخت مناطق زمین
۴۷	۳- سیستم در بازی
۴۷	۴- تاکتیک سرویس
۵۰	۵- آشنایی با قوانین و مقررات بین‌المللی والیبال
۵۲	خودآزمایی
۵۷	
<b>بخش دوم</b>	
<b>فصل چهارم</b>	
	نگاهی بر تحولات جدید، گرم کردن، مرور تکنیک‌ها و آمادگی جسمانی
۵۹	
<b>فصل پنجم</b>	
	آشنایی با تکنیک‌ها، ارتقای مهارت و اجرای بازی
۷۸	۱- آشنایی با تکنیک مقدماتی توپ‌گیری
۷۸	۲- حرکت به اطراف
۷۹	۳- توپ‌گیری با یک دست (غلط)
۸۰	۴- سیرجه
۸۱	۵- نکات ایمنی
۸۵	۶- آشنایی با انواع پاس (عمق، نوع و ارتفاع)
۸۵	۷- آشنایی با انواع سرو
۸۹	۸- نحوه ارتفاع سطح مهارت
۹۴	۹- تمرینات تحت فشار
۹۸	خودآزمایی
۱۰۲	
<b>فصل ششم</b>	
	آشنایی با تاکتیک‌های والیبال و قوانین و مقررات
۱۰۳	۱- تاکتیک حمله (آبشار)
۱۰۳	۲- تاکتیک دفاع روی تور
۱۰۸	۳- تاکتیک دریافت سرو
۱۱۲	۴- آشنایی با قوانین و مقررات بین‌المللی
۱۱۶	خودآزمایی
۱۲۲	
<b>اصطلاحات و واژه‌های تخصصی</b>	
۱۲۵	
<b>فهرست منابع و مآخذ</b>	
۱۲۷	





## مقدمه

بیشرفت‌های شگفت‌آور تکنولوژی در قرن حاضر با مانع شدن زندگی توأم شده است. این امر تحرکات و فعالیت‌های بدنی را با کاهش چشم‌گیری همراه ساخته و باعث شده است تا فتر حرکتی، تحلیل تعدید قوای عضلانی را به همراه داشته باشد. ضعف جسمانی و روانی ناشی از این بی‌حرکتی‌ها، زندگی انسان‌ها را بیش از پیش با تهدید جدی مواجه ساخته است. از این رو، پژوهشگران و محققان برای مقابله با این خطرات، توجه به تربیت بدنی و علوم ورزشی را امری الزامی می‌دانند؛ زیرا تأثیر مثبت فعالیت‌های بدنی که عمیقاً با طبیعت انسان مناسب است، می‌تواند موجبات آرامش اعصاب خسته از زندگی مانع را فراهم آورد و از تبدیل اجتماعات امروزی به جوامع رنجور و فرتوت جلوگیری نماید.

خوش‌بختانه هر روز که می‌گذرد نمرات فعالیت‌های ورزشی آنکازتر می‌شود تا آن‌جا که در آستانه قرن بیست و یکم اجرای حرکات ورزشی برای پیش‌گیری و حتی مداوای اکثر بیماری‌ها کاربرد حیاتی پیدا کرده است. از این رو و به موازات این تحولات، امروزه آموزش تربیت بدنی و علوم ورزشی در جهان نقش علمی با ارزشی یافته و سبب شده است تا دیگر کسی به فعالیت‌های بدنی بدون هدف معین و نسبه علمی مشخص ادامه ندهد. محققان دریافته‌اند که آموزش مسائل شناختی توأم با حرکت، بهتر و مؤثرتر آموزش داده می‌شود. یکی دیگر از ویژگی‌های بارز مهارت‌های حرکتی تثبیت و ماندگار شدن آن‌ها در ذهن است، به طوری که حتی در صورت ادامه نیافتن تمرین به فراموشی سپرده نمی‌شود.

یادگیری مهارت انسان را قادر می‌سازد برای ارضای نیازهای روانی و حرکتی خود به طور مداوم به تمرین بپردازد. والیبال، به لحاظ خصوصیتی که دارد، یکی از هیجان‌انگیزترین رشته‌های ورزشی به حساب می‌آید. گستردگی این رشته بر تحرک امروزه به حدی است که حضور فعال آن، خصوصاً در بین جوانان (پسران و دختران)، در همه جهان نمایان است. والیبال به عنوان یک رشته اجتماعی مطرح است و می‌تواند موجب رشد و شکوفایی استعدادهای پنهان فراگیران شود و در توسعه و بهبود قابلیت‌های جسمانی و روانی آنان نقش مؤثری داشته باشد. انگیزه وافر جوانان برای فراگیری مهارت‌های والیبال موجب می‌شود که در قیاس با بزرگسالان، مهارت‌های پایه و مقدماتی را سریع‌تر بیاموزند. مطمئناً زمانی که آنان سطح مهارت خود را ارتقا دهند به طور روزافزون از بازی لذت می‌برند. والیبال برای تمام گروه‌های سنی (زن و مرد) مناسب است و برای بازی آن به فضای کمی نیاز است. وسایل آن نیز ساده و اندک (توب و تور) است. این ورزش پرورش فیزیکی خارق‌العاده‌ای را برای بازیکنان (مرد و زن) فراهم می‌سازد و در عین حال از سایر ورزش‌ها پیش‌تر مورد توجه بانوان قرار گرفته است.

با عنایت به توضیحات مختصری که بیان شد برنامه‌های سنتی، که در هفته فقط یک جلسه به درس تربیت بدنی اختصاص داده می‌شود غیرقابل دفاع و ناکارآمد است و یافته‌های علمی چنین برنامه‌هایی را، حتی برای تأمین سلامتی و برآورده شدن نیاز حرکتی جوانان، تأیید نمی‌کند. امید است اجرای این درس، که همه ویژگی‌های برشمرده را دارد، بتواند زمینه مساعد و قابل قبولی را برای نیل به اهداف موردنظر فراهم نماید.

مؤلف



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## سخنی با همکاران

همکاران می‌توانند، با راهنمایی و ارشاد خود، به کامل‌تر شدن مطالب این کتاب باری رسانند و در راستای اهداف موردنظر و افزایش کیفیت در آموزش، نکات زیر را رعایت نمایند:

✳ در تدریس این کتاب، با در نظر گرفتن کلیه متغیرهایی که در روند تدریس تأثیر می‌گذارد، یک یا چند نوع روش را انتخاب و از آن استفاده نمایید. هم‌چنین بهره‌گیری از وسایل و ابزارهای آموزشی مانند تصویر، فیلم و... در تنوع آفرینی و تسهیل فراگیری مؤثر است؛ خصوصاً در شرایط نامناسب هوا که نمی‌توان از فضای آزاد (حیاط مدرسه و...) استفاده کرد، پرداختن به کاربرد این وسایل توصیه می‌شود.

✳ دبیران محترم سعی نمایند امکان فعالیت‌های گروهی را در کلاس فراهم سازند تا روح همکاری و مساعدت در فراگیران تقویت گردد. خوش‌بختانه در فعالیت‌های عملی راه مشارکت هموارتر از دروس نظری است. به خصوص زمانی که این فعالیت‌ها به منظور یادگیری یک مهارت ورزشی صورت گیرد. دانش‌آموزان برای فراگیری مهارت‌ها، ضمن برخورداری از رقابت سالم، فرصت خواهند یافت که به الگوسازی از یکدیگر بپردازند، زیرا یادگیری بعضی افراد تا حد زیادی متأثر از مشاهده و الگوسازی همبازی هاست. به همین دلیل لازم است در کلاس مرتباً از فراگیران خواسته شود که به تمرین الگوها بپردازند، به آن‌ها نظم دهند و در اجرای حرکات دقت داشته باشند؛ به نکات کلیدی توجه کنند و از اجرای کلی یک مهارت، تصویرسازی ذهنی نمایند.

✳ دبیران محترم می‌توانند در طول تدریس، علاوه بر بررس‌های شفاهی در هر جلسه، در هر نیم‌سال تحصیلی به ارزش‌یابی تکوینی بپردازند و در پایان سال و اتمام مطالب درسی ارزشیابی پایانی به عمل آورند. لازم به توضیح است که در بیان تاریخچه این کتاب نام افراد، تاریخ، مباحث آشنایی یا تحولات جدید و الیبال و دوره‌های تمرین در بخش آمادگی جسمانی و... صرفاً برای آشنایی و یادآوری است و نیازی به حفظ این مطالب نظری نیست.

✳ دبیران محترم می‌توانند کیفیت‌های یادگیری دانش‌آموزان، از جمله میزان برخورداری از روحیه مشارکت، تلاش برای اجرای فعالیت‌ها، بررس‌های خوب و به‌جا که نشان‌دهنده جست‌وجوگری، خلاقیت و دقت نظر است، پاسخ به سؤالات طرح شده در کتاب و یا از سوی خود و سایر دانش‌آموزان به عنوان بخش‌هایی از نمره ارزشیابی کلاس، منظور نمایند. ✳ لازم است از طرح سؤالات جزئی و ارائه مهارت‌های جزیی که ارتباط با درس ندارد و در جریان آموزش اختلال ایجاد می‌کند پرهیز شود.

✳ در پایان هر فصل، به منظور فعال شدن دانش‌آموزان در امر یادگیری و تقویت مهارت‌های علمی، مجموعه‌ای از تمرینات و فعالیت‌های یادگیری پیش‌بینی شده و با عنوان «خودآزمایی» آمده است. این خودآزمایی‌ها تنها نمونه‌هایی هستند که مهم‌ترین نکات هر درس را مورد سنجش قرار می‌دهند؛ دبیران محترم می‌توانند این نمونه‌ها را گسترش دهند. برای ایجاد ارتباط بین فعالیت‌های کلاس و خارج از آن، می‌توان در وقت مقتضی نسبت به برگزاری مسابقات کلاسی اقدام کرد. این اقدام ضمن این که موجب ارتقاء سطح مهارت‌های یادگرفته شده می‌شود، علاقه و انگیزه بیش‌تری نسبت به درس موردنظر، در دانش‌آموزان ایجاد می‌کند.

هم‌چنین برای غنی‌شدن کتابخانه مدارس نیز دبیران محترم می‌توانند فهرستی از کتاب‌های مناسب، مانند فهرستی که در پایان کتاب ارائه شده، تهیه کنند تا به کمک اولیاء مدرسه خریداری شود و به همراه فیلم‌های آموزشی مورد استفاده قرار گیرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## سخنی با دانش آموزان

از شما دانش آموزان عزیز انتظار می رود نقش فعالی در توسعه دانش مهارت های ورزشی خود داشته باشید. شما خوب می دانید که ورزش بهترین و مؤثرترین ابزار ملی و مایه ارتباط و پیوند با دیگران در سطحی گسترده است. بررسی ها و تجربیات به دست آمده حکایت از آن دارد که دانش آموزان به درس ورزش علاقه فراوانی نشان می دهند. به همین دلیل، شما نیز در کلاس درس والیبال با انگیزه بیشتری حضور می یابید؛ بنابراین، سعی کنید مشکلات اجرایی فنون را از آموزگار سؤال ننمایید و نسبت به رفع مشکل خود اقدام کنید. به یاد داشته باشید که یادگیری مهارت ها، تنها با خواندن کتاب مبسوط نمی شود، بلکه باید به طور مستمر تمرینات مربوط را تکرار کنید. یادگیری سریع تر مهارت ها، که با صرف انرژی کمتر توأم است، در سایه برخورداری از آمادگی بدنی مطلوب تحقق می یابد. برای نیل به این هدف، توصیه می شود با راهنمایی دبیران محترم و براساس یک برنامه از قبل تهیه شده، ضمن این که به طور مستمر به تمرینات آمادگی جسمانی و توسعه قابلیت های اختصاصی این رشته می پردازید، نسبت به اجرای عملی مهارت های مقدماتی به صورت تکمیلی اقدام نمایید.

## هدف کلی

آشنایی فراگیران با رشته والیبال، تکنیک ها و تاکتیک های پایه و چگونگی اجرا و توسعه آنها



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



# بخش اوّل



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## آشنایی با تاریخچه‌ی والیبال، وسایل آمادگی بدنی، شیوه‌ی حرکت و آشنایی با توپ

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

- ۱- رشته‌ی والیبال را تعریف کند و زمینه‌های پیدایش این رشته را در جهان و ایران توضیح دهد.
- ۲- با وسایل و تجهیزات آموزشی این رشته آشنا شود و نحوه‌ی کاربرد آن‌ها را بیان کند.
- ۳- به نتایج و نمرات 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 به‌صورت عملی اجرا نماید.
- ۷- نکات ایمنی مربوط به این درس (فصل) را فرا گیرد و هنگام اجرای این مهارت‌ها دور (سالن ورزش، حیاط مدرسه و...)، به رعایت آن‌ها بپردازد.

### همیشه شروع کار مهم‌ترین قسمت است

#### ۱- تعریف رشته‌ی والیبال

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 از جمله امتیازات ویژه‌ی این رشته آن است که در سطح کشور کم‌تر محیط آموزشی (مدرسه) ای را می‌توان یافت که فاقد زمین والیبال و وسایل مورد نیاز این ورزش باشد. والیبال یکی از رشته‌های 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 فراگیران سعی می‌کنند توپ را با سه ضربه از روی تور به زمین مقابل ارسال کنند.



با امکانات ساده و کم‌خرج، هم در هوای آزاد و هم در سالن‌های سرپوشیده، اجرا شود. والیبال ازجمله ورزش‌هایی است که اجرای مسابقه‌ی آن همانند سایر ورزش‌ها تابع زمان معین و مشخصی نیست. گاهی زمان مسابقه به درازا می‌کشد و زمان دیگر برنده‌ی 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 فیرمائی در این رشته، اکثر کشورها با بازی‌کنانی کم‌سن‌تر به تمرین و تکمیل مهارت‌ها می‌پردازند. برای این منظور، با کوچک کردن زمین و تور بازی (مینی‌والیبال)، می‌توان به فراگیران برای یادگیری‌های بعدی، کمک مؤثرتری کرد. با اجرای این ورزش می‌توان عواملی چون حسن همکاری، تعاون، 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 مربیان، که با فعالیت‌های رفتاری چون ورزش والیبال 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 فراگیران 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 (Minnonete) نام نهاد. در این بازی از تور تنیس و توپ بسکتبال استفاده می‌شد.

بازی عبارت بود از رد و بدل کردن توپ از بالای تور و هیچ‌یک از مقررات و ضوابط امروز را نداشت. در این بازی در آغاز از توپ بسکتبال استفاده می‌شد اما چون حجم زیاد توپ و سنگینی آن باعث ناراحتی انگشتان بازی‌کنان می‌گردید، از

توبی توپ‌های بازی استفاده کردند لکن این کار نیز نتوانست منظور اصلی آنان را برآورده کند. سرانجام یک سازنده‌ی وسایل ورزشی، برای این بازی، توپ 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 «آلفرد هالستد» (Alfred Halsted)، که یکی از اهالی «اسپرینگ فیلد» بود، به والیبال (Volleyball) تغییر نام یافت. بازی والیبال به شکل امروزی اجرا نمی‌شد طول و عرض زمین آن نیز ابعاد کم‌تری داشت. در ابتدا بازی‌کنان هر تیم ۹ نفر بودند ولی در سال ۱۹۲۰ تعداد بازی‌کنان یک تیم به ۶ نفر (بازی‌کنان داخل زمین) رسید.

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

در سال ۱۹۲۴ نخستین بار برای تأسیس سازمان بین‌المللی اقدام شد. در سال ۱۹۳۶ کمیسیون فنی والیبال به ریاست یک فرد لهستانی تأسیس شد و اعضای این کمیسیون از کشورهای اروپا، آمریکا و آسیا بودند. کمیسیون مزبور مقررات بازی والیبال را تصویب کرد. بدین ترتیب که میدان و تور را با متر اندازه‌گیری کنند و بازی‌کنان والیبال موظف باشند که بیش از یک ضربه به توپ نزنند. جنگ جهانی دوم سرعت رشد والیبال 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 والیبال از بیش‌گامان به‌شمار می‌آیند.



هم‌چنین فرانسه، ایتالیا، پرتغال، مکزیک در سازمان دادن فدراسیون‌های ملی خویش همت کردند. در سال ۱۹۴۷ با اولین کمسیون، 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 آقای دکتر آگوستا عنوان ریاست این فدراسیون را داراست. مقر فدراسیون بین‌المللی والیبال در شهر لوزان سوئیس است.

#### ۱-۲ 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 پراگ برگزار شد و تیم روسیه به مقام قهرمانی رسید. اولین دوره‌ی مسابقات جهانی مردان به سال ۱۹۴۹ در شهر پراگ 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 زمره‌ی 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) آماري 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

زاینی‌ها 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 آوردند.

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 بدن 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 کردند.

#### ۳-۲ تاریخچه‌ی والیبال در ایران: این ورزش حدوداً

در سال ۱۳۰۰ شمسی توسط میرمهدی ورزشنده یکی از استادان بزرگ ورزش به ایران آورده شد و در دارالمعلمین 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 ایران نیز فنون این ورزش مقررات ثابتی نداشت. رفته‌رفته افراد بیش‌تری به این ورزش علاقه‌مند شدند. به همین لحاظ علاوه بر دارالمعلمین، 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 تمانانجان قرار می‌گرفت. از این ره مشتاقان زیادی به این ورزش روی آوردند. کم‌کم این ورزش به محیط‌های آموزشی (مدارس و دانشگاه‌ها)





در مرکز و در استان های دیگر کشور راه یافت. در سال ۱۳۱۸ اولین مسابقه ی والیبال قهرمانی ایران برگزار شد. با گسترش این ورزش در کشور نیاز به یک انجمن یا فدراسیون ضروری به نظر می رسید. ابتدا ورزش والیبال و بسکتبال به طور مشترک توسط یک فدراسیون اداره می شد تا این که در سال ۱۳۳۳ دکتر سیدضیاءالدین شادمان ریاست این فدراسیون را به عهده داشت. در سال ۱۳۳۷ فدراسیون والیبال مستقل شد و امیرامین به عنوان اولین رئیس فدراسیون والیبال انتخاب گردید. در سال ۱۹۵۸ تیم ملی والیبال ایران تشکیل و در همان سال به اولین دوره ی بازی های آسیایی اعزام شد و توانست مقام دوم را در آسیا، بعد از تیم ژاپن، کسب نماید. هم چنین تیم زنان و مردان ایران در سومین دوره ی مسابقات آسیایی در سال ۱۹۶۶ بانکوک به مقام سوم آسیا نایل شدند و در سال ۱۹۷۴ که مسابقات آسیایی در تهران برگزار گردید تیم مردان ایران پس از کشورهای ژاپن، کره ی جنوبی و چین به مقام چهارم آسیا دست یافت. این تیم توانست در سال ۱۹۷۴ مجدداً به این مقام نایل گردد.

**۴ - ۲ موقعیت والیبال پس از انقلاب اسلامی:** در سال های اول پیروزی انقلاب، والیبال رشد و توسعه ای نداشته اما رفته رفته این ورزش مانند قبل از انقلاب در میان جوانان، مشتاقان فراوانی پیدا کرد. کسب مقام اول قهرمانی ارتش های جهان در سال ۱۳۵۸ افتخار بزرگی برای والیبال ایران به ارمغان آورد. کسب مقام چهارم نوجوانان جهان در سال ۱۳۶۹ در دوی (مردان) امید فراوانی برای کسب پیروزی های بعدی بود. تیم مردان در مسابقات آسیایی ۱۹۶۹ به مقام ششم رسید و در قهرمانی آسیا، که در کشور کره ی جنوبی در سال ۱۳۷۳ برگزار می شد، توانست به مقام چهارم آسیا برسد.

کسب مقام اول در مسابقات انتخابی جوانان جهان (مردان) در سال ۱۳۷۱ تایلد و حضور در مسابقات جهانی آرژانتین و کسب مقام دهم جهان از جمله افتخارات قابل ذکر در والیبال مردان به حساب می آید. فعالیت والیبال در قسمت بانوان مجدداً از سال ۱۳۶۲ آغاز شد. تیم ملی بانوان در ۵ دوره مسابقات بین المللی دهه ی فجر به کسب مقام های سوم و دوم نایل شد و در

سال ۱۳۷۵ با غلبه بر تیم برقدرت آذربایجان روسیه به مقام قهرمانی رسید و در دو دوره ی مسابقات بانوان کشورهای اسلامی عنوان نایب قهرمانی را به دست آورد. هم اکنون در قسمت بانوان ۵۶ مری بین المللی درجه ی ۱ و ۱۰ مری بین المللی در درجات ۳ و ۲ و ۲۰ داور بین المللی به فعالیت مشغول اند.

در قسمت نانشوایان، تیم مردان ایران در مسابقات جهانی ۱۳۶۷ نیوزیلند به مقام سوم و در مسابقات جهانی ۱۳۷۵ دانمارک به مقام دوم جهان نایل گشت. همچنین در قسمت والیبال تیم معلولین، ایران دارنده ی چندین عنوان جهانی و المپیک است و در حال حاضر در این رشته به عنوان یک قدرت بلامنازع جهانی شناخته شده است.

### ۳ - فصل جدید در والیبال

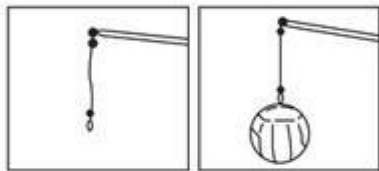
در سال های اخیر، والیبال ایران نه تنها توانست در قاره ی کهن حرفی برای گفتن داشته باشد، بلکه قادر شد در صحنه های جهانی این ورزش نیز مطرح شود و در واقع فصل جدیدی از والیبال کشورمان را به نمایش بگذارد. امروزه اعتبار والیبال ایران، خصوصاً در رده های نوجوانان و جوانان، با معیارهای جهانی آن قابل مقایسه است و این آمادگی را دارد تا درجه ی امید بخشی به سوی جهانی شدن بگشاید. اینک بخشی از موفقیت های فصل جدید والیبال کشورمان که از سال ۱۳۸۰ به بعد حاصل شده است، به اختصار بیان می شود:

- مقام قهرمانی نوجوانان آسیا در سال های ۱۳۸۰ و ۱۳۸۴
- نایب قهرمانی قاره ی کهن (آسیا) نوجوانان در سال های ۱۳۸۶ و ۱۳۸۳ و ۱۳۸۳ و ۱۳۸۰
- مقام سوم مسابقات قهرمانی نوجوانان جهان در سال ۱۳۸۲ تایلد
- مقام قهرمانی جوانان آسیا در سال های ۱۳۸۵ و ۱۳۸۱
- مقام سوم جوانان جهان در سال ۱۳۸۶
- مقام دوم بزرگسالان آسیا در سال های ۱۳۸۳ و ۱۳۸۲
- مقام اول بزرگسالان در مسابقات انتخابی قهرمانی جهان در آسیا



#### ۴- آشنایی با وسایل آموزشی

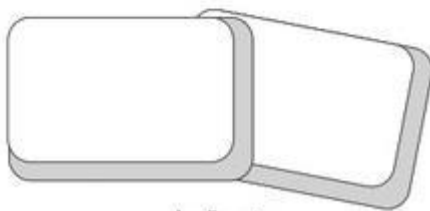
همان گونه که اشاره شد والیبال از جمله رشته‌های ورزشی برطرفداری است که با حداقل امکانات و وسایل مربوط به آن قابل اجراست و با کمترین هزینه می‌توان وسایل آن را فراهم نمود. ولی چنانچه بخواهیم به آموزش اصولی تکنیک‌ها و تاکتیک‌های این ورزش بپردازیم و نهایتاً از این فراگیری به ابعاد قهرمانی آن نیز توجه داشته باشیم، لازم است همانند سایر رشته‌های ورزشی، که امروزه از وسایل مدرن با تکنولوژی پیشرفته برای بهبود و توسعه برنامه‌های اجرایی کمک می‌گیرند، ما نیز در تهیه 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 منحول شدن تکنیک‌ها و تاکتیک‌های آن لازم شده است با عوامل جوئی (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 سالتی تبدیل شد و هم‌اکنون نیز مسابقات قهرمانی آن با هیجان زایدالوصفی در سالن‌های مجهز برگزار می‌گردد.



تصویر ۱-۱

۲- ۴ چهارپایه یا نیمکت: چهارپایه‌ی مورد نظر باید، ضمن این که از استحکام لازم برخوردار است، دارای ارتفاعی باشد که مربی به هنگام استقرار بر روی آن احاطه‌ی کاملی بر اجرای مهارت‌های فراگیران داشته باشد (حداقل ۱ متر).

۳- ۴ تشک اسفنجی: از این تشک‌ها، به هنگام تمرینات دفاع روی تور، برای ایستادن فراگیران بر روی آن و هم‌چنین برای تمرینات مختلف دیگر زیاد استفاده می‌شود. فراگیرنده در هنگام اجرای این تکنیک بدون برش با تمرکز بیش‌تر به دفاع روی تور می‌پردازد (تصویر ۲-۱).



تصویر ۲-۱

در باره مقررات و قوانین این ورزش و ابعاد زمین و... (شامل ارتفاع سالن، طول و عرض زمین، حریم لازم، نوع کف پوش، نور، درجه حرارت، تور، توپ و...) است توضیحات کاملی بیان خواهد شد. از این رو در این‌جا توجه فراگیرندگان را تنها به چند وسیله‌ی کمک آموزشی جلب می‌نماید.

جوب یا میله‌ی توپ نگهدار: برای این منظور از یک میله با جوب به طول تقریبی ۳ متر استفاده می‌شود، به طوری که در انتهای آن یک توپ والیبال با یک طناب نازک (به شکل دل‌خواه) آویزان می‌شود. برای تهیه چنین وسیله‌ای می‌توان از یک توری توپ که به یک طناب یک متری وصل شده استفاده کرد. تصویر ۱-۱ نمونه‌ای از این وسیله را نشان می‌دهد.

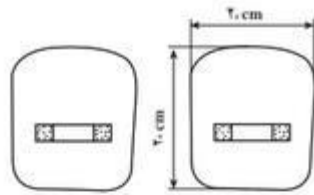


در این قسمت از درس، منظور از تجهیزات و وسایل، بیش‌تر آن بخش از وسایل کمک‌آموزشی است که در فراگیری دانش‌آموزان نقش عمده و سازنده‌ای ایفا می‌کند و هر مکان آموزشی به فراخور امکانات خود می‌تواند آن‌ها را تهیه نماید. البته سعی شده است وسایلی ذکر شود که با کمترین هزینه قابل تهیه باشند.

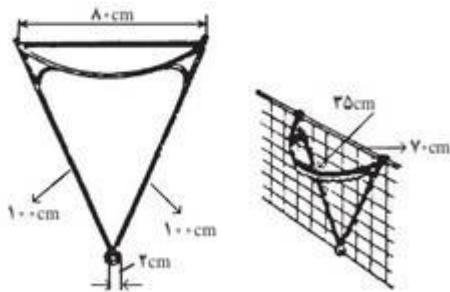
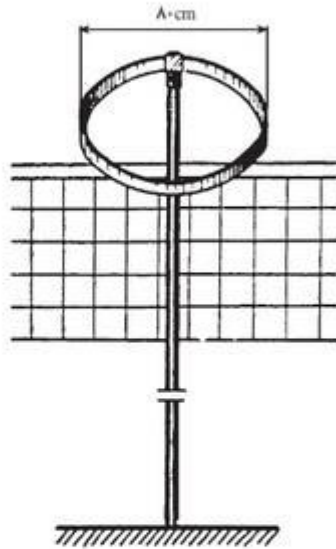
۱- ۴ سالن ورزش: در فصل سوم این کتاب، که







تصویر ۱-۳

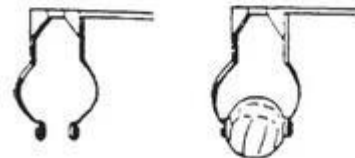


تصویر ۱-۴

۴-۴ صفحات جویی: از این صفحات جویی 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 آبخارزن جلوگیری می‌کند (تصویر ۱-۳).

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

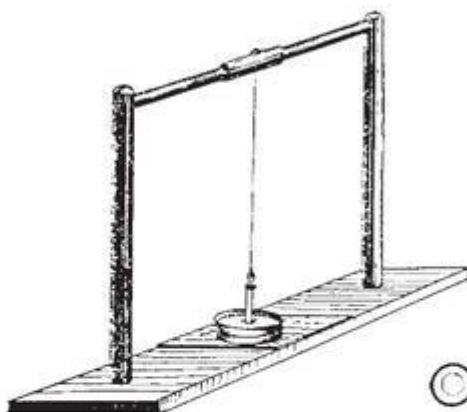
۴-۶ توپ نگهدار فتری: از این وسیله برای تمرینات تکنیک، آبخار، سرویس و دفاع روی تور استفاده می‌شود (تصویر ۱-۵).



تصویر ۱-۵



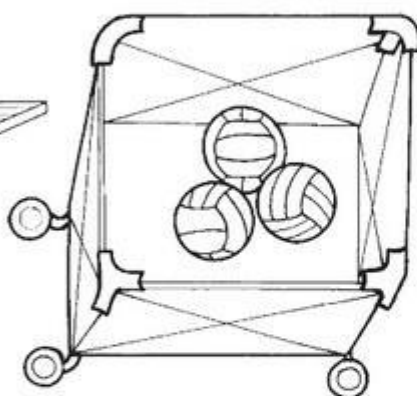
توب‌های پراکنده شده را جمع‌آوری کنند و در داخل سبد فرار دهند. معمولاً از اتصال چند لوله‌ی نازک آلومینیومی به همراه چهار جرخ می‌توان این وسیله را تهیه کرد. دیواره‌های جانبی آن نیز، می‌تواند از جنس برزنت در رنگ‌های مختلف ساخته شود. این سبد حداقل گنجایش ۱۰ توب را داراست (تصویر ۷-۱).



تصویر ۶-۱

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

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



تصویر ۷-۱

۷



۹ - ۴ توپ طبی (مدیسینبال)<sup>۱</sup>: توپ طبی از جمله وسایل کمک آموزشی بسیار ارزشمندی است که در توسعه قابلیت های بدنی فراگیران نقش اساسی دارد. این وسیله در وزن های مختلف وجود دارد و در تمرینات کلاس به نسبت توانایی فراگیرنده از آن ها استفاده می شود (تصویر ۸ - ۱).



تصویر ۸ - ۱

تذکر: همان طور که ملاحظه می شود وسایل مورد اشاره به عنوان نمونه ارائه شده و بدیهی است معلمان و مربیان، برحسب سلیقه ی خود، می توانند نسبت به تهیه ی وسایل مورد نظر اقدام کنند. نکته ای 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 کمک آموزشی با حداقل هزینه تهیه شوند و در اختیار قرار گیرند. همچنین در صورت امکان می توان وسایل مورد نظر را به عنوان یک پروژه (هنر) در کارگاه های فنی مدارس و غیره ... با کمک خود دانش 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 رشته های ورزشی به عنوان یک ضرورت بیش نیاز مطرح است، که شامل ملاک هایی از قبیل: قدرت، سرعت، استقامت، انعطاف پذیری، جلاکی، عکس العمل، هماهنگی و... است. طبیعی است که در این درس بیش تر روی

آمادگی تخصصی توجه می شود. زیرا در فراگیری مهارت های والیبال این قسمت از آمادگی نقش عمده ای ایفا می کند. مسلماً برای درک بیش تر موضوع و فراگیری بهتر آن در ادامه بحث تمریناتی را که موجب افزایش این قابلیت ها می شوند، بازگو می کنیم. در این جا قبل از این که وارد بحث آمادگی بدنی بشویم، لازم است فراگیران به یک سؤال عمده، که همواره در این زمینه مطرح می شود پاسخ دهند. آیا فکر کرده اید که شما فراگیرنده (دختر و پسر) از چه سنی می توانید به تمرینات 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 فراگیران حداقل می تواند به منظور دستیابی به عوامل زیر باشد:

الف) آمادگی بدنی جهت ایجاد انگیزه برای فراگیری بهتر و زود هنگام مهارت ها:

ب) ایجاد میل و رغبت فزاینده در فراگیرنده برای هموار ساختن مسیر یادگیری های بعدی:

ج) کمک به یادگیری صحیح و اصولی مهارت های مورد نظر:

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

هنگام تمرین، برای دستیابی به قابلیت های آمادگی بدنی، به نکات زیر توجه شود:

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

دو فعالیت ها طوری برنامه ریزی شود که حرکات از ساده به مشکل انجام شود.

سه اجرای متنوع حرکات و کمک گرفتن از انواع بازی ها موجب علاقه مندی فراگیرندگان شود و در نهایت به بهبود و توسعه قابلیت های بدنی بینجامد.

چهار نوع حرکات، فعالیت ها، باید با توجه به سن، جنس،



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

۲-۵ نمونه‌ی تمرین:

الف- تمرینات جهشی:

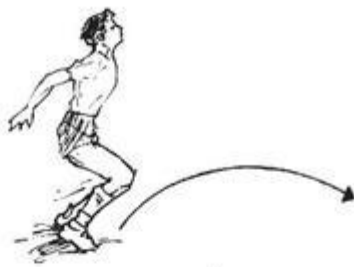
یک پرش روی تشک نرم با هر دو پا، به صورت عمودی

و افقی، (تصویر ۹-۱)

دو پرش از ارتفاع ۱۰۰ تا ۷۰ سانتی متر به پایین و برعکس  
 (تصویر ۱۰-۱) برای آسان شدن تمرین می‌توان از دو سکو  
 استفاده کرد.

سه پرش جفتی به صورت پهلو به سمت راست و چپ از  
 روی نیمکت با هر نوع مانع مناسب (تصویر ۱۱-۱)

چهار انجام پرش عمومی و همزمان با آن، برتاب توپ  
 طیبی مناسب. لازم است تمرین با هر دو دست (راست و چپ)  
 اجرا شود (تصویر ۱۲-۱).



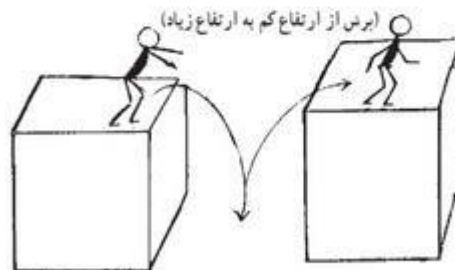
تصویر ۹-۱



تصویر ۱۲-۱



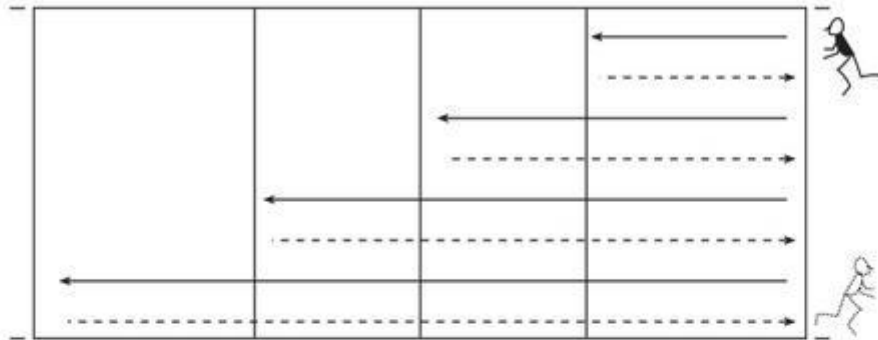
تصویر ۱۱-۱



تصویر ۱۰-۱

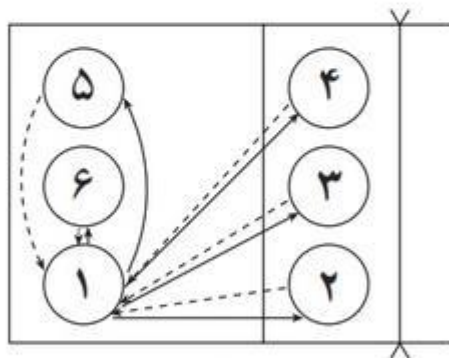


ب- تمرینات سرعت، عکس العمل و جلاکی:  
 یک برای اجرای این تمرینات بهتر است از اندازه‌های (تصویر ۱۳-۱).  
 مسافت‌های متغیر با توانایی فراگیرندگان طرح‌ریزی می‌شود  
 زمین والیبال استفاده شود. تمرین در شکل‌های مختلف و در  
 زمان: نایه



تصویر ۱۳-۱

دو با قراردادن توپ با وسیله‌ی دیگر، نشن 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).

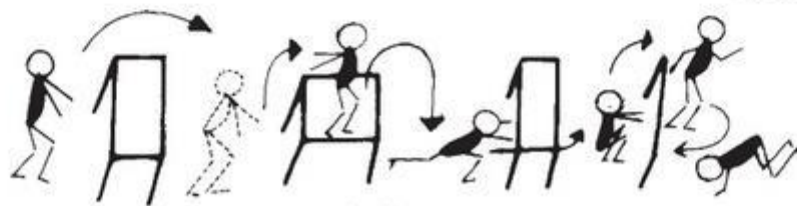


تصویر ۱۴-۱

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

سه فراگیرنده ابتدا از روی یک مانع می‌پرد و قوراً به  
 صورت درازکشی از زیر مانع دیگری عبور می‌کند. سپس برش  
 عمودی را از روی یک مانع مناسب اجرا می‌دهد. این دور  
 حرکت می‌تواند مجدداً و در مسیرهای متوالی صورت گیرد  
 (تصویر ۱۵-۱).

زمان: نایه



تصویر ۱۵-۱





ج - تمرینات انعطاف پذیری:

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



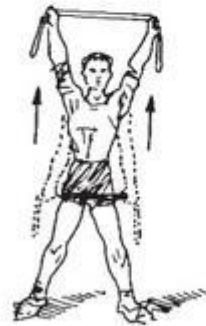
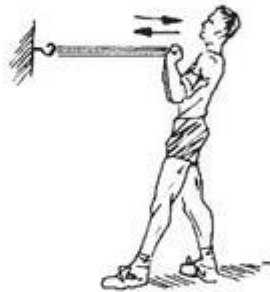
تصویر ۱۶ - ۱ تمرینات انعطاف‌پذیری





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 بادگیری مهارت های والیبال محسوب می شود. تمرین با این وسیله خصوصاً برای نوجوانان و جوانان، که با وزنه، کم تر کار می کنند بسیار مناسب است (تصویر ۱۷-۱).



تصویر ۱۷ - ۱ تمرینات با کش



نمونه‌ی تمرینات برای همه‌ی قسمت‌های بدن

<p><b>زانو بالا:</b> از آرام به سریع اجرا کنید. حرکت دست‌ها قوی باشد و زانو‌ها را هرچه می‌توانید بالاتر بیاورید. سرعت و نحوه‌ی اجرا کنترل شده باشد. تکرار: بر طبق توانایی‌ها</p> 	<p><b>چرخش بدن به طرفین:</b> پاها را از هم باز کنید. بدن را به یک سمت بچرخانید. سپس سمت را عوض کنید. تکرار: ۵ بار</p> 
<p><b>خم کردن پاها به طرف بیرون:</b> درحالی که پاها در یک خط و با فاصله از هم قرار دارند، بایستید. دست‌ها روی باسن کمر باشند و هر دو پا را متناوباً به سمت بیرون خم کنید. تکرار: ۸ بار</p> 	<p><b>پریدن به بالا:</b> درحالی که نمانه‌ها شل هستند، در یک موقعیت ثابت به بالا بپرید. زاویه‌ی زانو در طول تکرارها سیر نزولی داشته باشد.</p> 
<p><b>کنش قوزک پا:</b> هر دو دست را روی پهلوها قرار دهید. یک پا را به عقب ببرید. طوری که پاشنه‌ی پای، رو به بالا باشد. سپس پا را عوض کنید. تکرار: هر پا ۴ بار</p> 	<p><b>بالا آوردن دست‌ها، درحالی که پاها خم هستند:</b> 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</p> 



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 توپ

این مرحله از آموزش، به عنوان یک پیش نیاز، فراگیری مهارت‌های بعدی را تسهیل می‌کند. فراگیرنده ضمن تماس گرفتن با توپ، 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 توپ، ضمن این که باعث تنوع حرکات می‌شود، آمادگی ذهنی قابل توجهی را در فراگیرنده 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:

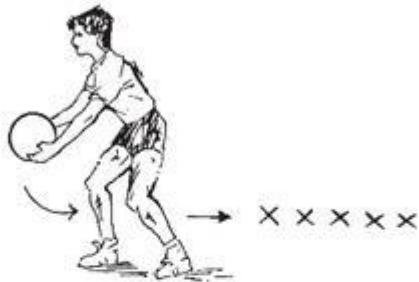


تصویر ۲۱-۱

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



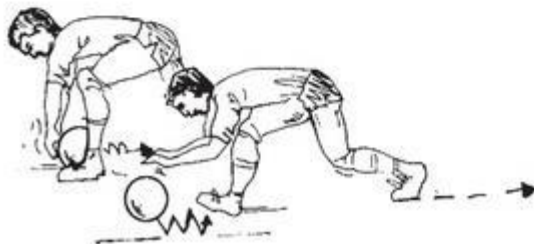
تذکره: باید توجه داشت، احتمال این که توپ کافی به تعداد فراگیرندگان در اختیار نباشد، وجود دارد. مسلماً آموزگاران و مربیان به تجربه آموخته‌اند که در چنین شرایطی با ابتکار و خلاقیت خود محیط تمرین را به یک فضای پر جنب و جوش تبدیل نمایند و با استفاده از فعالیت‌های مشابه تا حد زیادی این کمبودها را جبران کنند. البته همان گونه که قبلاً تذکر داده شده، نمی‌توان نقش امکانات و وسایل کمک آموزشی را خصوصاً در آموزش‌های پایه و مقدماتی، نادیده گرفت.



تصویر ۲۲ - ۱



تصویر ۲۳ - 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 صف 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 باها 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 والیبال را طی می‌کند و در برگشت آن را روی زمین هل 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.



## ۷- نکات ایمنی

- هنگام استفاده از چهارپایه با نيمکت، در سالن‌های ورزشی که دارای کف پوش اند، ترجیحاً می‌توان سطح برخورد پایه‌ها با کف پوش را از جنس لاستیک ساخت تا به کف پوش صدمه نخورد.
- برای جلوگیری از صدمات احتمالی، می‌توان صفحات جویی (مخصوص دفاع روی تور) را از جنس لاستیک تهیه کرد. هنگام تمرین با دستگاه تقویت پنجه‌ها باید توجه داشت که وزنه‌ی متناسب با توانایی فراگیرنده انتخاب شود و از فرار گرفتن پاها 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 فراگیرندگان تعیین شود.
- در کلیه‌ی فرود آمدن‌ها، اولاً باید سعی شود که این عمل روی پانته صورت نگیرد، ثانیاً به محض فرود آمدن، پاها از مفصل زانو خم شوند تا با تقسیم شدن نیرویی که به هر دو اهرم پا وارد می‌گردد، آسیبی متوجه کمر و مفاصل نشود.
- هنگام اجرای تمرینات اعطاف‌پذیری، 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.

## 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) ناکتون در مسابقات آسیایی چه مقام‌هایی را به دست آورده‌اند؟

## به این سوالات پاسخ دهید

- ۱- از وسیله‌ی کمک آموزشی (حلقه یا سید) 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) یازیکن کمک می‌کند؟
- ۶- چگونه تمرینات «انسانی با توپ» به روند یادگیری مهارت‌ها کمک می‌کند؟ به اختصار توضیح دهید.
- ۷- در برش‌ها، 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، فراگیرنده 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 به‌طور متوالی در روی سر انجام دهد.
- ۳- این تکنیک را به‌طور صحیح به صورت دو نفری در تکرارهای متوالی اجرا کند.
- ۴- تکنیک ساعد را به‌طور 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 به‌طور ترکیبی (دریافت یا ساعد و ارسال با پنجه) با فراگیر مقابل در تکرارهای زیاد به نمایش بگذارد.
- ۷- تکنیک صحیح سرویس (ساده و تنیسی) را در حد قابل قبول اجرا کند.
- ۸- حرکت سه گام آبخار را انجام دهد و چند آبخار را با رعایت اصول صحیح تکنیکی آن، روی پاس‌های بلند به نمایش بگذارد.
- ۹- تکنیک دفاع روی تور (بدون تور) 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 کار گرفتن صحیح اهرم‌های بدن در اجرای مهارت‌های موردنظر است. لازم به یادآوری است که در ورزش‌های گروهی مثل والیبال تنها یک فن کامل‌کننده‌ی تمام حرکات نیست، بلکه برای انجام مقصود باید از ترکیب فنون مختلف استفاده کرد. به‌طور کلی

والیبال از ترکیب شش فن اصلی تشکیل یافته است که عبارت‌اند از: ۱- فن پنجه ۲- فن ساعد ۳- فن سرویس ۴- فن توپ‌گیری ۵- فن آبخار ۶- فن دفاع روی تور. در این فصل از کتاب، اصول مقدماتی (دوره‌ی پایه) این فنون مدنظر است، از این‌رو، برای فراگیری بهتر دانش‌آموزان، پس از شرح مختصری از هر یک از فنون مذکور، به نمونه‌ای از تمرینات هر یک نیز اشاره می‌شود.

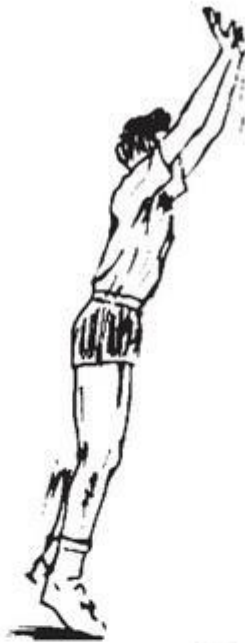




## ۲- تکنیک پنجه

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

۲-۱ دریافت توپ: این قسمت از فن شامل مرحله‌ای است که توپ در مسیر میدان دید فراگیرنده قرار می‌گیرد، دست‌ها به استقبال توپ می‌روند و آن را در درون پنجه‌ها، که به صورت ظرفی کروی شکل درآمده است، جای می‌دهد. این مرحله با کمی مکت همراه است. زاویه مفصل آرنج کاهش پیدا می‌کند و دست‌ها به بدن نزدیک می‌شوند. پاها از مفصل زانو خم می‌شوند و بدن به سمت پایین متمایل می‌گردد. در واقع در این مرحله از آموزش می‌توان بدن را به فتری تشبیه کرد که در اثر نیروی وارد شده جمع می‌شود (تصویر ۲-۱).



تصویر ۲-۲

۲-۲-۱ وضعیت انگشتان، مچ و کف دست‌ها: توپ یا همکاری تمام انگشتان دریافت و ارسال می‌شود.  
- قالبی که به وسیله‌ی انگشتان درست می‌شود باید به اندازه‌ی گنجایش توپ دریافتی باشد.  
- نقش عمده در دریافت و ارسال توپ بیش‌تر به عهده‌ی انگشتان بزرگ دست‌هاست.

- انگشتان نباید 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 توپ، مچ دست‌ها به طرف عقب و هنگام ارسال به طرف جلو تغییر وضعیت می‌دهند.

۲-۲-۲ وضعیت آرنج و کتف: آرنج‌ها نباید 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 فراگیرنده است.



تصویر ۲-۱

۲-۲ ارسال توپ: این مرحله از تکنیک از لحظه‌ای آغاز می‌شود که توپ دریافت شده توسط پنجه‌های فراگیر به طرف هدف موردنظر 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 می‌شد خنثی می‌شود و در واقع فتر مورد مثال به حالت اولیه برمی‌گردد (تصویر ۲-۲).



دریافت و ارسال توپ متغیر است، ولی به طور کلی هنگام ارسال، بدن به سمت جلو متمایل می‌شود.

۲-۲-۴ وضعیت پاها: پاها از جمله اهرم‌های بسیار عمدی هستند که در اجرای کلیه فنون نقش قابل توجهی را بازی می‌کنند. باید همواره به این نکته مهم توجه داشت که مهارت‌های والیبالی به وسیله دست‌ها انجام می‌شود ولی در واقع کار اصلی اجرای مهارت‌ها را پاها انجام می‌دهند.

۱- در هنگام اجرای فن، پاها کمی بیش‌تر از عرض شانه‌ها از یکدیگر فاصله دارند و برحسب عادت فراگیرنده در واقع سه حالت (گارد) مدنظر است که در تصویر ۲-۳ نشان داده شده‌اند.

۱- پای راست جلو، پای چپ عقب ۲- پای چپ جلو، پای راست عقب ۳- هر دو پا به صورت موازی

۲- هنگام دریافت توپ، وزن بدن روی تمام سطح پاها متمرکز می‌شود (باشنه، کف و پنجه‌ها) ولی در موقع ارسال، وزن بدن به سمت پنجه‌ها هدایت می‌شود.

۳- زاویه‌ی آرنج‌ها هنگام دریافت توپ کم و هنگام ارسال آن زیاد می‌شود.

۴- آرنج‌ها اگر بیش از اندازه از یکدیگر فاصله داشته باشند، پنجه‌ها به هم نزدیک می‌شوند و برعکس، (هر دو وضعیت نادرست‌اند)

۵- در ارسال پاس‌های کوتاه کتف‌ها تقریباً نقشی ندارند، ولی در ارسال توپ‌های بلند اکثر اهرم‌های بدن از جمله کتف‌ها نقش دارند.

۶-۲-۳ وضعیت سر، نیم تنه‌ی بالایی و کمر: وضعیت سر فراگیرنده، در هنگام دریافت توپ، کمی به سمت عقب هدایت می‌شود تا برای مشابعت توپ میدان دید بیش‌تری پیدا شود.

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

۸- نیم تنه‌ی بالایی در وضعیت‌های مختلف درحالت



۱۹

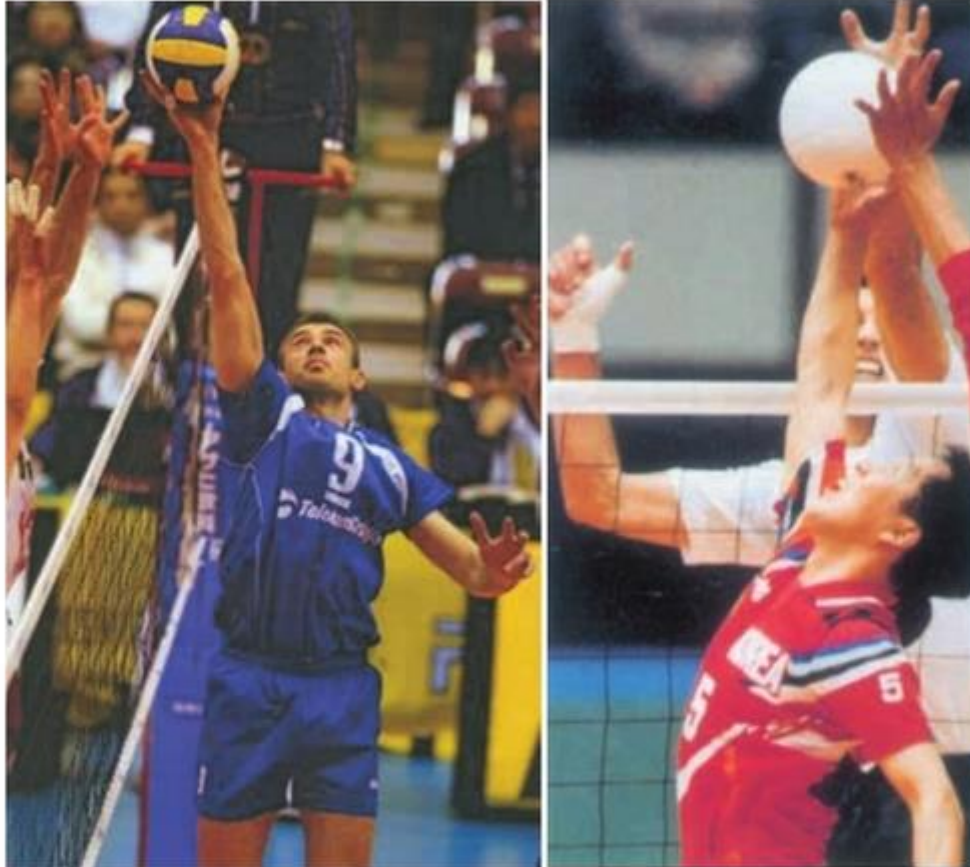


تصویر ۲-۳



۲-۳ 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.

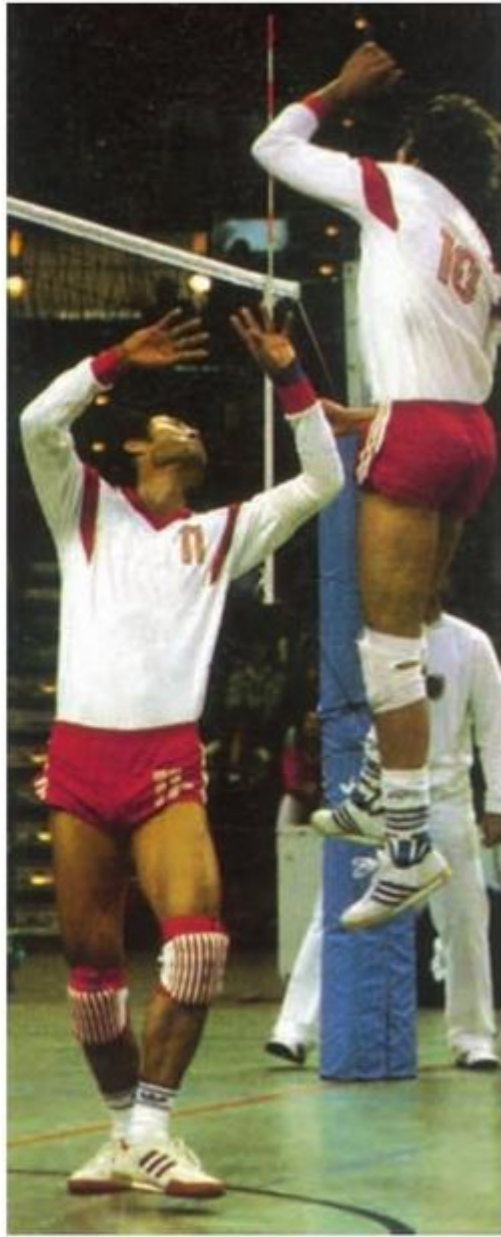
ب- پاس با یک دست: برای اجرای این فن کافی است که کلیه شرایط اصول تکنیکی پاس با دو دست را رعایت کنیم، با این توضیح که دریافت و ارسال توپ در این وضعیت صرفاً با یک دست صورت می‌گیرد (تصویر ۲-۴).



تصویر ۲-۴ - اجرای پاس با یک دست

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





تصویر ۵-۲

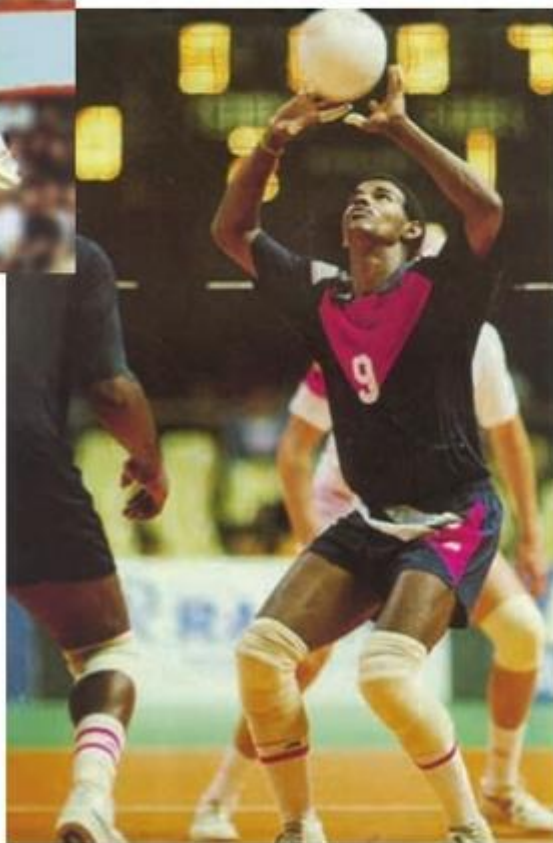






۲-۳-۲ پاس بهلو: از آنجا که اجرای صحیح این فن نیاز به مهارت بیش‌تری دارد، توضیح در مورد نحوه‌ی اجرای آن به مراحل بعد موکول می‌شود.

۲-۳-۳ پاس در حال برش: می‌دانیم که انواع پاس پنجه را می‌توان در حالت پریدن اجرا کرد. آیا فکر کرده‌اید بین «پاس در حال برش» و «پاس در حالت ایستنا» چه تفاوتی وجود دارد؟ جواب را پیدا کنید و آن را در کلاس به بحث بگذارید. ضمناً برای درک بیش‌تر موضوع، می‌توانید 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 فراگیری آسان‌تر فنون و همچنین اصلاح حرکات، تمرینات به صورت بدون توپ و با توپ اجرا می‌شود.

الف- بدون توپ: فراگیران شکل دایره و... می‌ایستند، آن‌گاه با فرمان، وضعیت دریافت و ارسال توپ را نمایش می‌دهند. در این هنگام آموزگار حرکات فراگیران را اصلاح می‌کند. ■ فراگیران در فاصله‌ی تقریباً سه متری از یکدیگر فرار 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 ۷-۲).

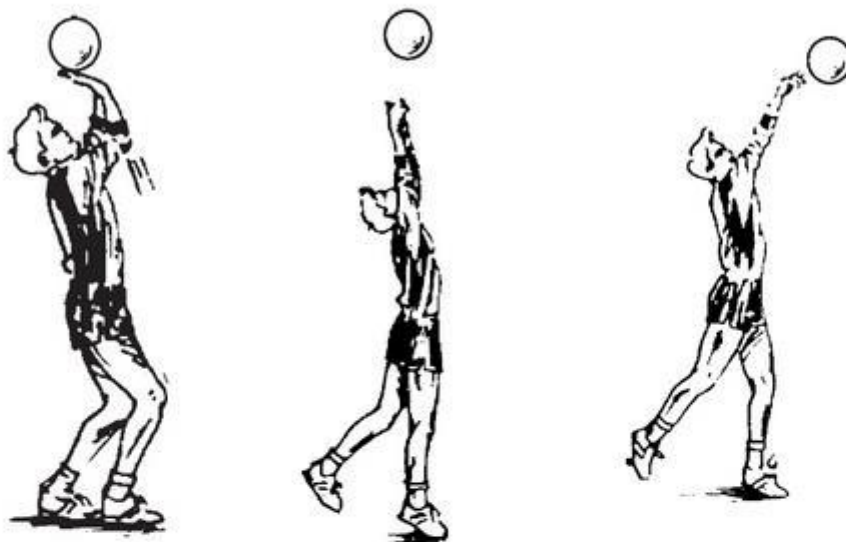
ب- با توپ: این تمرینات را می‌توان به صورت یک نفره، دو نفره، سه نفره و حتی گروهی اجرا کرد. مهم این است که شیوه‌ی تمرین از ساده شروع و به تمرینات مشکل ختم گردد.



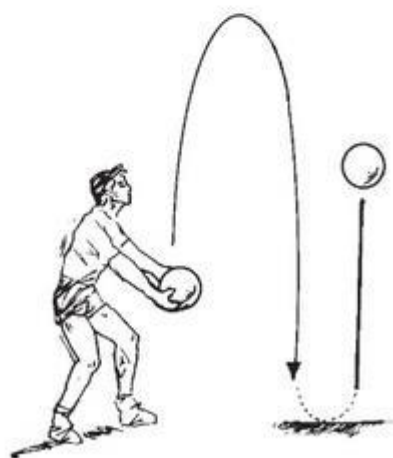
تصویر ۷-۲



۱- تمرین یک نفره: فراگیران در حالی که در وضعیت ایستاده قرار دارند، توپ را به بالای سر خود پرتاب می‌کنند و سپس آن را در وضعیت صحیح در بالای سر دریافت می‌کنند. این تمرین در حالی که توسط مربی اصلاح می‌شود با تکرارهای متوالی اجرا می‌گردد (تصویر ۲-۸).



تصویر ۲-۸

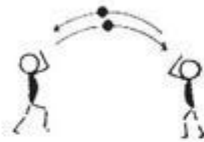


تصویر ۲-۹

■ فراگیران تمرین قبلی را پس از پرتاب توپ به هوا با یک مرتبه تماس با زمین اجرا می‌کنند. مربی پس از اطمینان از اجرای صحیح حرکات، به فراگیران اجازه می‌دهد با پرتاب توپ و جابه‌جایی به اطراف، تمرین را با تکرارهای متوالی اجرا کنند (تصویر ۲-۹).



۲- تمرین دو نفره: دو نفر از فراگیران 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 پرتاب‌کننده، که در این حالت به‌عنوان یک هدف موردنظر است، پرتاب می‌کند. این



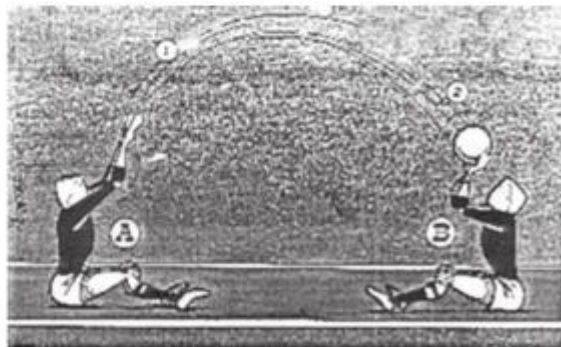
تصویر ۲-۱۰

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

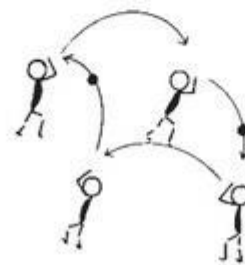
۴- تمرین گروهی: تعدادی از فراگیران (حدافل ۸ نفر) بر روی محیط دایره‌ای به شعاع تقریبی ۴ متر می‌ایستند. آن‌ها به‌طور دل‌خواه تویی را بین خود به صورت پنجه ردوبدل می‌کنند. در این حالت یکی از فراگیران در مرکز دایره مستقر می‌شود و سعی می‌کند

فراگیران، دویه‌دو، به فاصله‌ی تقریبی ۲ متر طوری در مقابل یکدیگر روی زمین می‌نشینند که دو پای آن‌ها به دو طرف هر دو بازی‌کن کشیده‌شده باشند. آن‌گاه توپ را به صورت فن پنجه بین خود ردوبدل 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 ۲-۱۱).

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

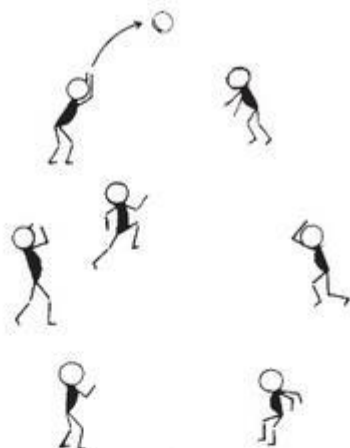


تصویر ۲-۱۱



تصویر ۲-۱۲





تصویر ۱۳-۲

با تشخیص مسیر توپ ارسالی بازی کتان، آن را لمس کند. بازی کنی که توپ 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 مورد نظر در این کتاب، صرفاً به صورت نمونه و به عنوان یک الگوی تمرینی، مطرح می‌شود. ابتکار و سلیقه‌ی مربیان 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 برنیاورند 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 عمده‌ی مربیان محسوب می‌شود.

- بازی کن وسطی سعی کند در حداقل زمان به توپ دست پیدا کند.
- بازی کن وسط نباید در وسط دایره قرار گیرد، بلکه لازم است با حرکت سریع همراه با پرش برای لمس توپ به سمت بازی کتان حرکت نماید.
- بازی در واقع از پاس دوم شروع می‌شود.
- ۴-۲ نکات ایمنی:** در هنگام اجرای تمرینات فن پنجه باید صرفاً از توپ معمولی والیبال استفاده کرد و از به کارگیری سایر توپ‌های ورزشی (فوتبال، بسکتبال و...)، که خصوصاً در این دوره از آموزش (پاه)، انگشتان فراگیران را دچار آسیب جدی می‌کند، خودداری شود.
- همیشه قبل از تمرین پنجه، لازم است اهرم‌های درگیر (انگشتان) کاملاً گرم و آماده شوند.
- در هنگام تمرین لازم است محوطه‌ی بازی خالی از هر گونه شیء یا مانع باشند. چنانچه تور والیبال نصب شده باشد باید کاملاً از برخورد فراگیرندگان با تور و میله آن معافیت نمود.
- تأکید می‌شود، قبل از شروع به تمرین و بازی، میله‌ی سفت‌کننده‌ی سیم بکسل را از جرخ‌دنده‌ی آن جدا کنند و محل آن با ایر ضخیم یا وسیله‌ی مناسب دیگر پوشیده شود تا، در اثر برخورد فراگیران با آن، خطری متوجه بازی کتان نشود.

### ۳- تکنیک ساعد

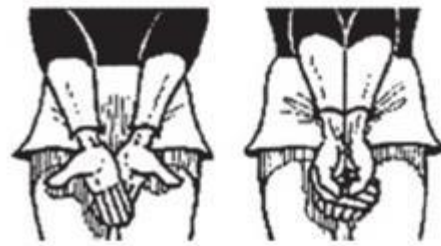
نگاهی کوتاه به تاریخچه‌ی این فن بیانگر آن است که در آغاز پیدایش والیبال، توپ‌هایی که پایین‌تر از حد کمر بازی کتان



قرار می‌گرفت، با قسمت کف هر دو دست دریافت و ارسال می‌گردید. ولی چون چنین دریافتی معمولاً با مکت همراه بود و علاوه بر آن سرعت توپ باعث جدا شدن دست‌ها می‌شد، این شیوه دوام چندانی نیافت. جندی بعد، اهل فن روش دیگری را ابداع کردند که موجب شد مکت 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 زاپتی‌ها «فن ساعد» را ابداع کردند که توانست جواب‌گوی همه‌ی نارسایی‌های موردنظر باشد و در میان علاقه‌مندان به این ورزش مرسوم گشت.

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

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



تصویر ۱۴-۲

– 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 ساعد، کافی است دست‌ها را از ناحیه‌ی مچ به طرف پایین بکشید.  
– در کلیه‌ی حالات، ساعد 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 ساعد 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.

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

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

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

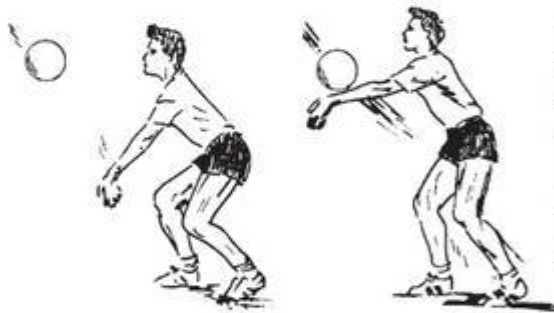




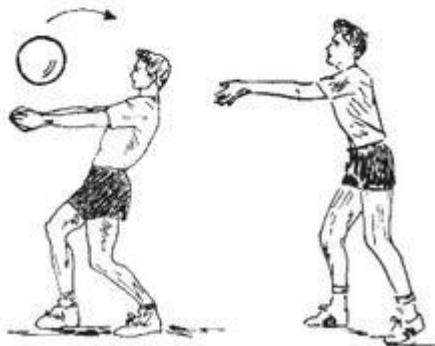
بایست. در حالات مختلف این زاویه گاهی به ۱۸۰ درجه می‌رسد.  
 ۳- دست‌ها در مسیر توپ هدایت می‌شوند و ارسال‌کننده می‌تواند از بالای سر مسیر حرکت توپ را مشاهده نماید (تصویر ۲-۱۸).



تصویر ۲-۱۵



تصویر ۲-۱۶



تصویر ۲-۱۸

تصویر ۲-۱۷

سرعت‌اند و در ناحیه‌ی کمر و پایین‌تر از آن فرار دارند با ساعد دریافت می‌شوند. وقتی توپ در میدان دبد فراگیرنده فرار 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 متمرکز می‌شود و زوایای اهرم‌های بدن کم‌تر می‌شود و مرکز ثقل به زمین نزدیک‌تر می‌گردد (تصویر ۲-۱۵).

ب- ارسال توپ با ساعد: پس از دریافت توپ، بلافاصله مرحله‌ی ارسال شروع می‌شود. در این مرحله فراگیرنده در نظر دارد توپ دریافتی 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 ساعد نیز ادامه دارد و تا حد 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) می‌گردند و مرکز ثقل بدن نیز به سمت بالا هدایت می‌شود (تصویر ۲-۱۶).  
 ۳-۳ اجرای ساعد در بالای سر: چنان‌چه بخواهیم توپ به صورت ساعد در بالای سر دریافت و یا ارسال شود، باید نکات زیر مورد توجه قرار گیرد:

۱- در این حالت بالاتنه تقریباً عمود بر اهرم‌های باست.  
 ۲- زاویه‌ی دست‌ها نسبت به بدن تقریباً ۹۰ درجه است.  
 ۳- کلیه‌ی اصول دریافت و ارسال توپ نیز در این حالت رعایت می‌شود (تصویر ۲-۱۷).

۴-۳ اجرای ساعد به سمت پشت: در شرایط بازی اجرای این فن، نسبت به سایر فنون ساعد، کم‌تر مشاهده می‌شود. ولی چنان‌چه بخواهیم توپ به صورت ساعد به سمت پشت ارسال شود، لازم است نکات زیر مورد توجه قرار گیرد:

۱- در این حالت زاویه‌ی بالاتنه نسبت به پاها بیش از ۹۰ درجه باشد.  
 ۲- زاویه‌ی دست‌ها نیز نسبت به بدن از ۹۰ درجه بیش‌تر





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

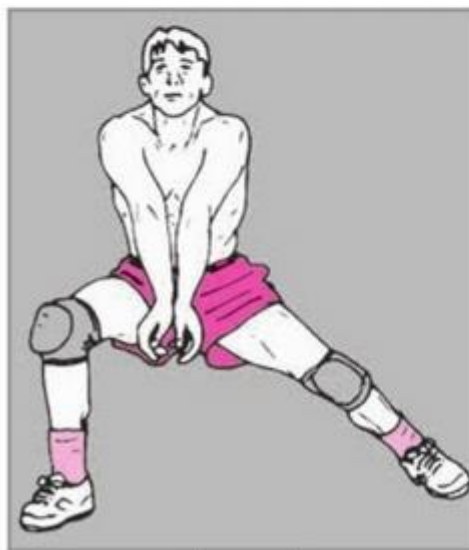
۱-۵-۳ بدون توب: فراگیران در داخل زمین والیبال قرار می‌گیرند و در حالت ثابت وضعیت دست‌ها را همراه سایر اهرم‌های بدن به نمایش می‌گذارند. آن‌گاه مربی یک‌تایک فراگیران را کنترل و حرکات آن‌ها را اصلاح می‌کند. می‌توان به فراگیران آموزش داد که با سه شماره سریعاً دست‌ها را در وضعیت مساعد قرار دهند (تصویر ۱۹-۲).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

- فراگیران به شکلی در زمین مستقر می‌شوند که بتوانند بدون برخورد با یکدیگر حرکات بدون توب را اجرا کنند. از فراگیران خواسته می‌شود برای دریافت توب 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).

تصویر ۱۹-۲



حرکت به سمت چپ



حرکت به سمت راست

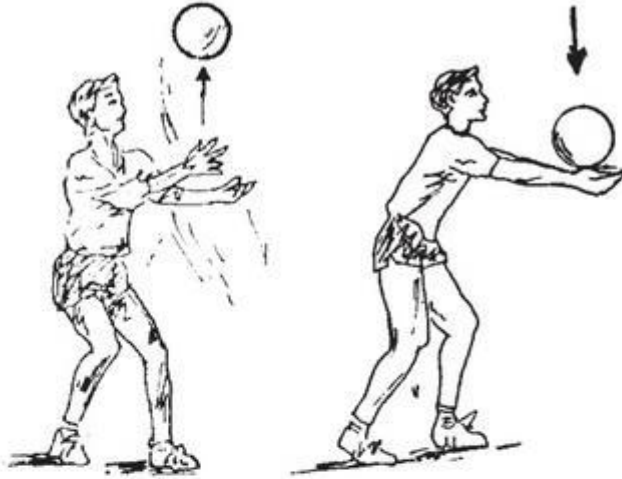
تصویر ۲۰-۲



۲-۵-۳ با توپ:

- تمرین یک نفره: از فراگیران 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

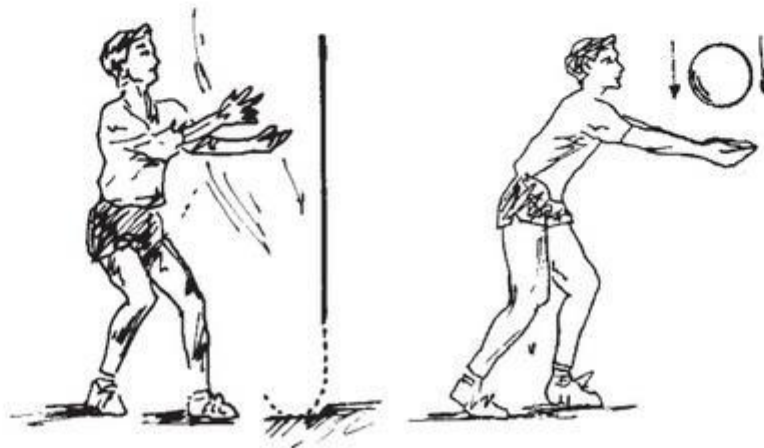
- تمرین قبلی با یک بار زمین خوردن توپ اجرا می‌شود.

آن‌گاه از فراگیران خواسته می‌شود که همین حرکت را در جهات

مختلف انجام دهند. چنان‌چه حرکات مورد نظر به وسیله فراگیران بدون اشکال صورت گرفت، از آنان خواسته می‌شود که توپ را بدون برخورد با زمین به‌طور متوالی در وضعیت عمومی

دریافت و ارسال نمایند (تصویر ۲-۲۲).

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



تصویر ۲-۲۲

۳۰



@caffeinebookly



caffeinebookly



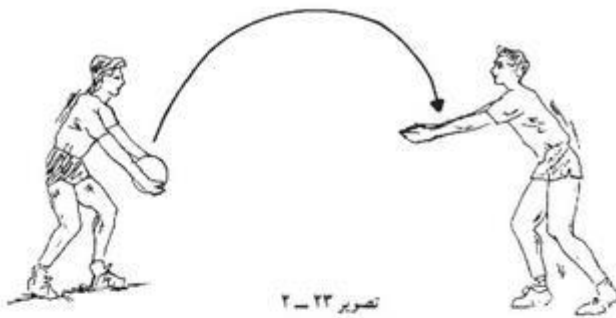
@caffeinebookly



caffeinebookly

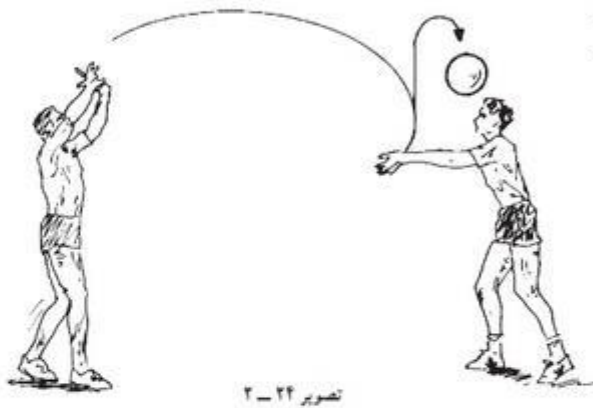


t.me/caffeinebookly



از چندین بار تکرار و اصلاح حرکات، جای بازی کنان تعویض می‌شود. در پایان تمرین بازی کن برتاب‌کننده‌ی توپ، تغییر جا می‌دهد و در این حالت بازی کن دریافت‌کننده، توپ را به محل جدید ارسال می‌کند (تصویر ۲۳-۲).

— تمرین سه نفره و گروهی: تمرینات سه نفره و گروهی را که در درس فن پنجه ارائه شد با فن ساعد ترکیب می‌کنیم و از فراگیران می‌خواهیم که توپ‌ها را با دو ضربه (ساعد و پنجه) به بازی کن مقابل... ارسال کنند (تصویر ۲۴-۲).



در پشت سر هم جداً خودداری نمود زیرا در هنگام جابه‌جایی امکان برخورد شدید بین آن‌ها وجود دارد.

#### ۴- تکنیک سرویس

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

۴-۲ انواع سرویس: سرویس را می‌توان حداقل به پنج دسته‌ی سرویس ساده، سرویس تنبسی (آشاری)، سرویس موجی (زانی)، سرویس برگردان (لنگری) و سرویس برتی (آشاری) تقسیم کرد.

۴-۲-۱ سرویس ساده: ساده‌ترین نوع سرویس در والیبال سرویس ساده است، ولی باید توجه داشت چنانچه در اجرای

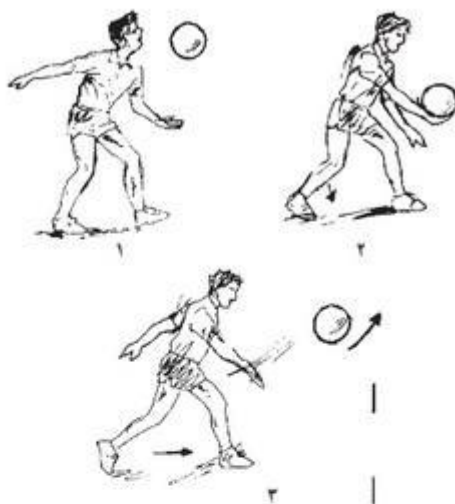
۳-۶ نکات ایمنی: در این تمرین بیش‌تر فشارها بر مفصل مچ پا و زانو و عضلات ران و... وارد می‌شود. هم‌چنین در اثر جابه‌جایی فراگیران که در اسرع وقت اجرا می‌شود، احتمال کشیدگی عضلات پا وجود دارد. بنابراین لازم است قبل از تمرین فنون، خصوصاً نواحی مذکور، کاملاً گرم شوند.

— اغلب دیده می‌شود که برخی از فراگیران به هنگام دریافت توپ یا ساعد، از جمع کردن برخی از انگشتان (انگشت نشانه) خودداری می‌کنند. این امر، خصوصاً در این دوره از آموزش، احتمال آسیب‌دهدگی انگشت را فراهم می‌سازد، که باید تذکرات لازم در این مورد، به فراگیران داده شود.

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







تصویر ۲۵-۲

این مهارت به اصول تکنیکی آن توجه نشود، فراگیرنده 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، بای چپ خود را در جلو قرار می دهند و افراد چپ دست عکس این حالت را رعایت می کنند.
- برای تعادل پیش تر لازم است با خم کردن مفصل زانوها مرکز ثقل را به زمین نزدیک کرد.
- اندازه ی 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 پیش تر دست (کف و انگشتان) به توپ وارد شود.
- در هنگام اجرای سرویس از انتقال وزن بدن از بای عقب به بای جلو استفاده شود. تصویر ۲۵-۲ شما را در زدن ضربه ی صحیح کمک می کند.

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

**تذکر:** نکته ی مهمی که ذکر آن ضروری به نظر می رسد، این است که برای فراگیری هرچه بهتر فنون، باید از همان ابتدا آموزش تمرینات به صورت هدف دار ارائه شود، خصوصاً برای سرویس، این فاعده از اولویت پیش تری برخوردار است. نکته ی بعدی دقت در اندازه ی پرتاب توپ است. زیرا چنانچه پرتاب توپ بیش از اندازه با برعکس صورت گیرد حداقل سرویس زنده با دو مشکل مواجه می شود:

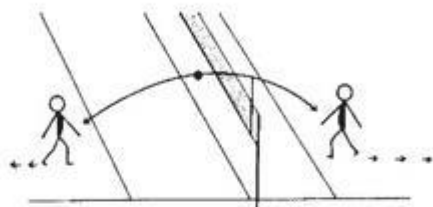
- ۱- همزمانی مطلوب بین دست ضربه و توپ حاصل نمی شود.
- ۲- محل مورد نظر توپ (زیر و پشت آن) دقیقاً برای وارد کردن ضربه شناسایی نمی شود.

**نمونه ی تمرین:**  
الف- بدون توپ  
ب- با توپ  
الف- بدون توپ: فراگیران ابتدا در پشت خط انتهایی زمین با رعایت فاصله مورد نیاز مستقر می شوند (چنانچه تعداد نفرات کلاس زیاد باشند استفاده از سایر خطوط زمین برای تمرین بدون توپ بلامانع است). آن گاه با فرمان آموزگار نحوه ی اجرای سرویس ساده تمرین می شود و در این حالت مربی به اصلاح حرکات تمام فراگیران می پردازد.

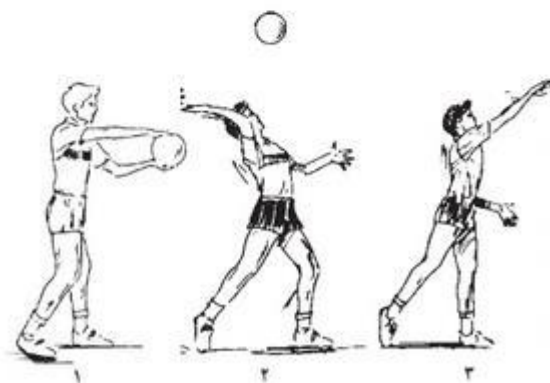




– نکته‌ی مهم نحوه‌ی برتاب توپ است. این برتاب باید کاملاً در مسیر حرکت دست ضربه بانند. در غیر این صورت سرویس را نمی‌توان به محل دل‌خواه ارسال کرد. تصویر ۲۷-۲ مراحل اجرای این سرویس را نشان داده است.



تصویر ۲۶-۲



تصویر ۲۷-۲

۳۳

ب- با توپ: تعدادی از فراگیران در پشت خط انتهایی مستقر می‌شوند و درمقابل هر یک از آن‌ها به فاصله‌ی تقریبی ۵ مترگروه دیگری از فراگیران قرار می‌گیرند. آموزگار از فراگیران می‌خواهد که سرویس ساده را تمرین کنند. آن‌گاه به اصلاح حرکت آنان می‌پردازد. فراگیران باید توجه کنند که نقرات مقابل آن‌ها به‌عنوان یک هدف معیار محسوب می‌شوند. تصویر ۲۶-۲ به خوبی نحوه‌ی صحیح تمرین را نشان می‌دهد.

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

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

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

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

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

– پس از برتاب 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 سرویس‌زننده 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 سرویس‌زننده به بالای توپ و متعابله به پشت آن اصابت می‌کند.

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



### نمونه‌ی تمرین:

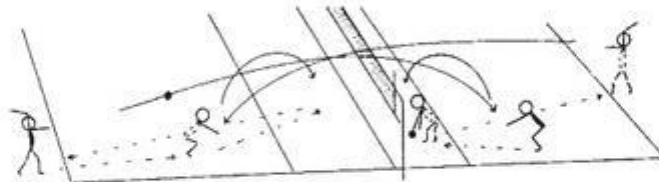
الف - بدون توپ ب - با توپ

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

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

است، سرویس (آپشمار) 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 ۲۶-۲۷ 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 به‌طور دل‌خواه هر یک از سرویس‌های (ساده-تنبسی) را تمرین کنند. آن‌گاه برای افزایش دقت در فراگیران، از آنان خواسته می‌شود که به داخل زمین بروند و به‌عنوان هدف، سرویس‌های مقابل را دریافت نمایند. پس از اجرای تکرارهای متوالی باید محل آنان تغییر کند (تصویر ۲۸-۲۹).



تصویر ۲۸

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.

۳-۴ نکات ایمنی: هنگام تمرین سرویس، خصوصاً سرویس آپشمار، 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 توپ سرویس شده‌ی بازی‌کنان مقابل باشند، تا توپ به‌طور ناگهانی به سر و صورت آن‌ها اصابت نکند. - پس از اتمام تمرینات، دقت شود تا کلیه‌ی وسایلی که از آن‌ها به‌عنوان هدف استفاده می‌کنند از زمین خارج شود، تا در ادامه‌ی تمرین این وسایل برای فراگیران مشکلی ایجاد نکند.

- به فراگیران یادآوری شود، پس از اجرای سرویس (ضربه زدن به توپ)، دست خود را به دنبال توپ تا ناحیه‌ی ران ادامه دهند. این امر موجب می‌شود که عضلات کتف در مسیر صحیح حرکت کنند و از وارد آمدن آسیب بر این عضو جلوگیری نماید. تکنیک توپ‌گیری: فن توپ‌گیری 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 سیرجه و تمرینات مربوط به آن را نیز در بخش دوم همین کتاب مورد بررسی قرار می‌دهیم.



## ۵- تکنیک آبشار (حمله)

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

۱-۵ حرکت: همان‌طور که اشاره شد، حرکت با جابه‌جایی، یکی از موارد عمده در والیبال است. در انجام فن آبشار برای این که فراگیرنده بتواند به توپ ضربه وارد کند، باید به سمت توپ ارسال شده (پاس) حرکت کند. در این حالت تنظیم گام‌ها در ایجاد هماهنگی بین فراگیرنده و توپ نقش اساسی دارد. لذا در آموزش مقدماتی لازم است فراگیران 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 فراگیران انتظار می‌رود به هنگام اجرای حرکت به این موارد توجه کنند:

الف- هنگام حرکت به سمت تور، فاصله‌ی گام‌ها رفته‌رفته زیادتر شود.

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

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

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

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

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

ج- دست غیرضربه برای حفظ تعادل فراگیرنده در بالا قرار داده می‌شود و ...



تصویر ۲-۲۹



تصویر ۳-۲





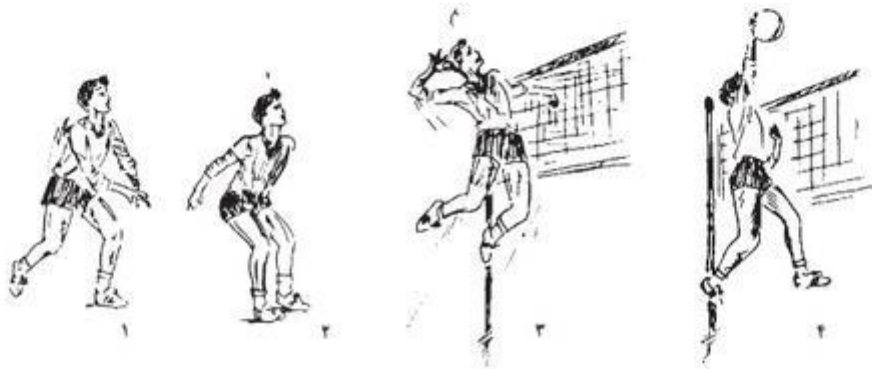


تصویر ۲-۳۱

۵-۳ ضربه به توپ: در هنگام زدن ضربه (آبشار) لازم است به این نکات توجه نمود (تصویر ۲-۳۱):  
 الف - در لحظه‌ی ضربه زدن به توپ باید دست کاملاً کشیده باشند و ضربه روی سر توپ فرود آید.  
 ب - با تمام دست (مچ، کف و انگشتان)، که در حالت طبیعی فرار 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 داشته‌باشد.



۵-۴ فرود به زمین: در هنگام فرود آمدن به زمین لازم است به این نکات توجه نمود:  
 الف - فاصله‌ی پاها نسبت به هم تقریباً به اندازه‌ی فاصله‌ی باسنند 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 باشند تا حرکات بازی‌کنان مقابل، همواره در مسیر دید او باشند.  
 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



### ۵-۵ نمونه‌ی تمرین:

الف- بدون توپ

ب- با توپ

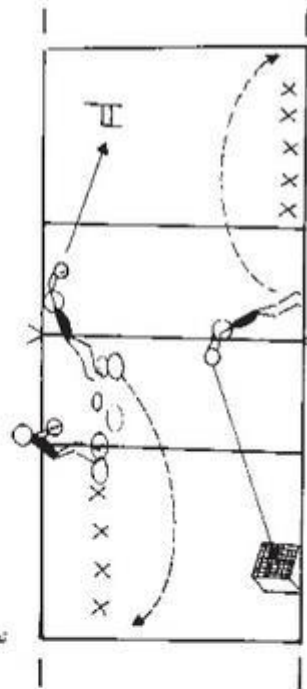
الف- بدون توپ: فراگیران در پشت خط یک سوم (۳)

مشری زمین) قرار می‌گیرند. آن‌گاه با فرمان مری حرکت سه گام را به سمت تور تمرین می‌کنند. ابتدا حرکات مرحله به مرحله و پس از رفع اشکالات به صورت کامل اجرا می‌شود. پس از چندین تکرار، حرکت کامل آن برای اصلاح نهایی زیرنظر مری صورت می‌گیرد.

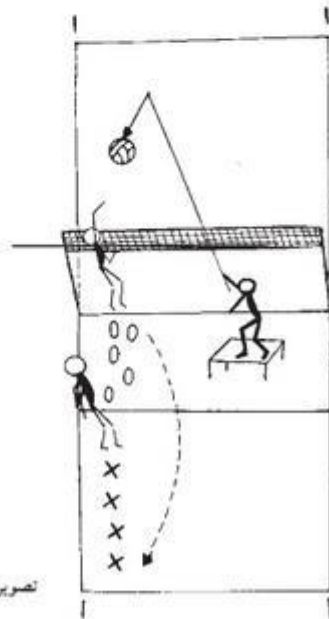
ب- با توپ: فراگیران در دو گروه در دو طرف تور مستقر می‌شوند. هر یک از فراگیران در حالی که تویی را در دست دارند حرکت سه گام را اجرا می‌کنند سپس، آن را با هر دو دست از ارتفاع بالای تور به زمین مقابل می‌فرستند و مجدداً برای تکرار بعدی در صف گروه خود قرار می‌گیرند. می‌توان برای اجرای این تمرین اهدافی را در زمین مقابل هر گروه تعیین کرد (تصویر ۲-۳۳).

ب- فراگیران در پشت خط یک سوم زمین در یک صف

مستقر می‌شوند. آن‌گاه مری با استفاده از توپ آویز از آنان می‌خواهد که ضمن حرکت صحیح سه گام، برش کنند و به آرامی به توپ ضربه بزنند. این تمرین فرصت خوبی را برای رفع اشکال فراگیران فراهم می‌سازد. علاوه بر حرکت سه گام، نحوه‌ی جهش و وضعیت دست ضربه‌زننده و نحوه‌ی فرود فراگیرنده مورد توجه قرار می‌گیرد (تصویر ۲-۳۴).



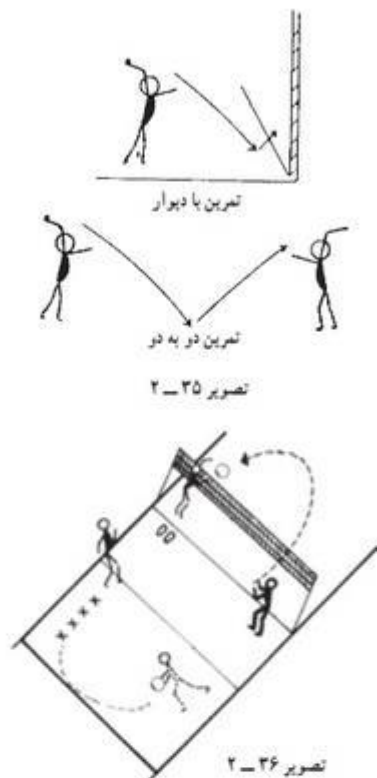
تصویر ۲-۳۳



تصویر ۲-۳۴







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

– در حالی که فراگیران در پشت خط یک سوم در یک صف مستقر شده‌اند، مربی، در نقش پاس‌دهنده، توپ‌ها را با مکت برای آن‌ها ارسال می‌کند تا به صورت فن آبنشار به توپ ضربه بزنند. در این حالت حرکات فراگیران 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 آبنشار و تمرینات مربوط به آن صرفاً روی پاس‌های بلند طرح‌ریزی شده است. مطمئناً آبنشار روی پاس‌های بلند به لحاظ داشتن زمان بیشتر موجب افزایش کنترل و نهایتاً هماهنگی لازم در اهرم‌های فراگیران می‌شود. بنابراین لازم است در آموزش مقدماتی این فن، از اجرای آبنشار روی پاس‌های کوتاه که به سرعت و عکس‌العمل بیشتری نیاز دارد، خودداری شود.

– قویاً تأکید می‌شود که فراگیران از فرود بر روی بانته‌های با خودداری کنند و سعی نمایند هنگام فرود به زمین روی هر دو پا فرود آیند و برای خنثی کردن فنساری که بر مفاصل وارد می‌شود، زانوها را خم کنند.

#### ۶- تکنیک دفاع روی تور

لازم است یادآور شویم که در والیبال هدف از به‌کارگیری

۵-۶ نکات ایمنی: در هنگام اجرای تمرینات فن آبنشار، لازم است از عبور توپ از زیر پای آبنشارزنده‌ها جلوگیری به عمل آید. زیرا فرود احتمالی بازی‌کنان 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 باارزش است، از لحاظ ایجاد آمادگی روانی دارای ویژگی خاصی است. بنابراین، اگر گفته شود که موفقیت در یک مسابقه در گرو اجرای صحیح فن «دفاع روی تور» و «فن» سرویس است، سخنی به گزاف 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 اول باید در محل مناسبی در نزدیک تور مستقر شود. برای اجرای این فن در فاصله‌ی تقریبی ۳۰ سانتی‌متری خط زیر تور می‌ایستد. افرادی که دارای قد نسبتاً بلندی هستند می‌توانند در فاصله‌ی بیش‌تری از این خط قرار گیرند و برعکس 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 ۲-۳۷).



تصویر ۲-۳۷



- ب - اجرای فن: فراگیران برای این که بتوانند پوشش کاملی را در مقابل توپ آشبار به وجود آورند لازم است به این نکات توجه کنند (تصویر ۲۸-۲):
- دست‌ها باید تا حد امکان از بالای تور به زمین مقابل هدایت شود.
  - فاصله‌ی دست‌ها، نسبت به نوار بالایی تور، کم‌تر از قطر توپ (۲۰ سانتی‌متر) باشد تا از عبور توپ از زیر دست‌ها جلوگیری شود.
  - 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، مچ‌ها خم شوند تا توپ دفاع شده سریع‌تر فرود آید.



تصویر ۲۸ - ۲



آیا به این سؤال مهم فکر کرده‌اید که چرا برای دفاع کردن در روی تور، فراگیرنده باید دست‌های خود را هرچه بیشتر به زمین مقابل 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 آشکار ذکر شد، هنگام فرود نیز، پس از اجرای فن دفاع روی تور، باید رعایت شود (برای یادآوری بیشتر به صفحه‌ی ۳۵ مراجعه کنید).

۱-۱-۶ 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 با در جهت‌های مختلف یکی از موارد مهم آموزش مقدماتی محسوب می‌شود که در فن دفاع روی تور نیز جایز اهمیت است. به‌طور کلی برای جابه‌جایی از یک نقطه به نقطه‌ی دیگر از سه روش استفاده می‌شود:

الف - حرکت با پای بهلو، ب - حرکت به صورت ضربدر (مقاطع)، ج - حرکت طبیعی (تومال) 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 بهلو برای جابه‌جایی فراگیران در اجرای تکنیک دفاع روی تور مورد بررسی قرار می‌گیرد.

الف - حرکت با پای بهلو: فراگیرنده برای حرکت از یک منطقه‌ی تور به منطقه‌ی دیگر از پای بهلو 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 بهلو بیش از سه گام جایز نیست. نحوه‌ی حرکت را می‌توان در تصویر ۲-۳۹

مشاهده کرد.

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

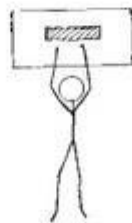
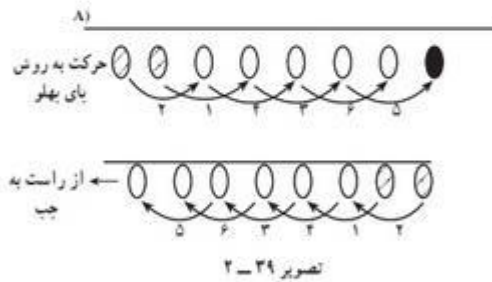
ج - حرکت طبیعی (تومال): بهترین مثال برای این روش، راه رفتن و با دیدن طبیعی انسان است. زیرا در این وضعیت فراگیرنده به صورت بهلو حرکت نمی‌کند، بلکه روش حرکت او کاملاً در جهت روبه‌رو انجام می‌شود.

۱-۲-۶ نمونه‌ی تمرین:

الف - بدون توپ

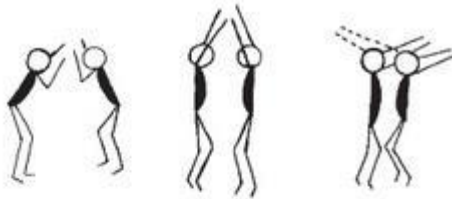
ب - با توپ

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



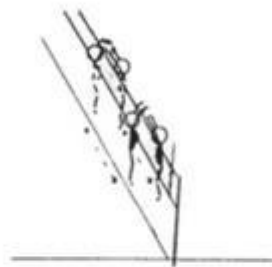


- در این تمرین فراگیران دوبه‌دو مقابل هم می‌ایستند و با فرمان مربی سعی می‌کنند انگشتان و کف دست‌ها را در حالی که برش عمودی انجام می‌دهند به یکدیگر بزنند. این تمرین با تکرارهای متوالی صورت می‌گیرد و سپس از فراگیران خواسته می‌شود که همین تمرین را در حالت برش به سمت راست و چپ اجرا کنند (تصویر ۲-۴۱).



تصویر ۲-۴۱

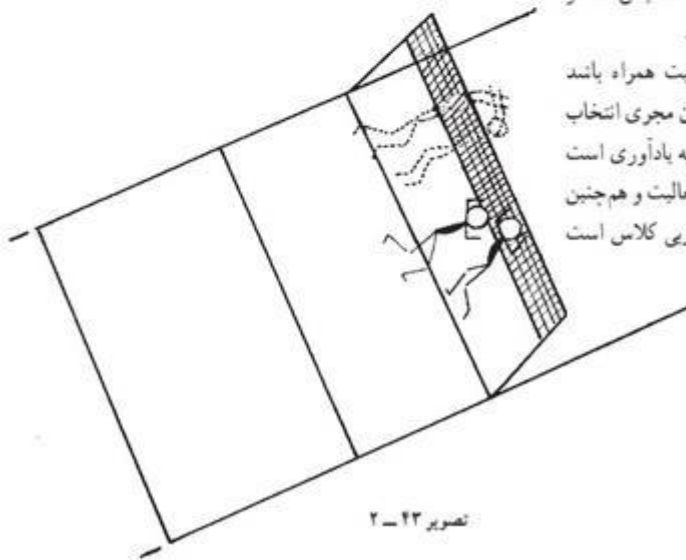
- فراگیران در یک صف، پشت خط یک سوم زمین فرار می‌گیرند، آن‌گاه با فرمان مربی در سه منطقه‌ی تور به تمرین دفاع ادامه می‌دهند. باید دقت کرد که حرکت از یک منطقه به منطقه‌ی دیگر با پای پهلو صورت می‌گیرد. فراگیران باید، پس از اجرای هر حرکت، مجدداً به انتهای صف بروند و خود را برای تمرین بعدی آماده کنند. ضمناً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



تصویر ۲-۴۲

- در این تمرین فراگیران دوبه‌دو در دو طرف تور مقابل هم فرار می‌گیرند. آن‌گاه با نظر مربی یکی از آن‌ها به‌عنوان مجری و دیگری تعقیب‌کننده تمرین را شروع می‌کند. فراگیرنده مجری در تمام نقاط تور با روش پای پهلو حرکت می‌کند و به‌طور دل‌خواه در وضعیت دفاع، دست‌ها را به بالای تور می‌کشد. در این لحظه تعقیب‌کننده باید حرکت مجری را تشخیص دهد و هم‌زمان در همان محل در مقابل او برش نماید.

چنان‌چه عمل تعقیب‌کننده با موفقیت همراه باشد (هم‌زمان با مجری برش کرده باشد) او به‌عنوان مجری انتخاب می‌شود و همین تمرین تکرار می‌شود. لازم به یادآوری است که انتخاب مجری، تعقیب‌کننده، مدت زمان فعالیت و هم‌چنین انتخاب نفرات هم اندازه (هم‌قد) به‌عهدی مربی کلاس است (تصویر ۲-۴۳).



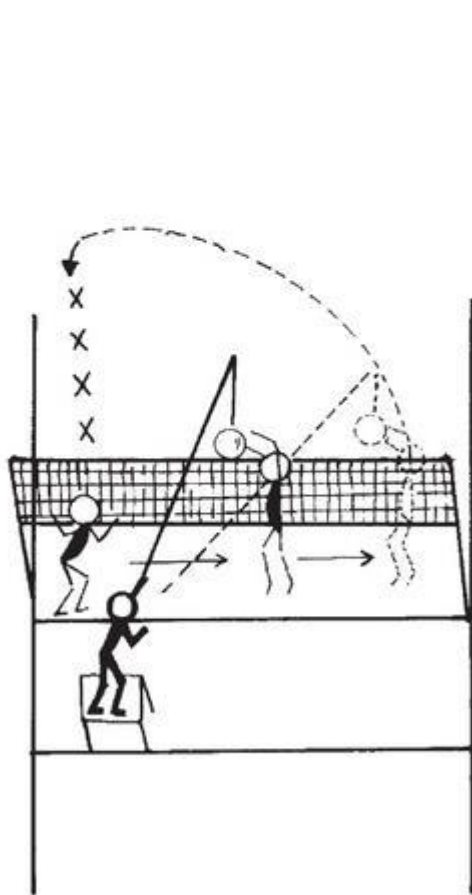
تصویر ۲-۴۳





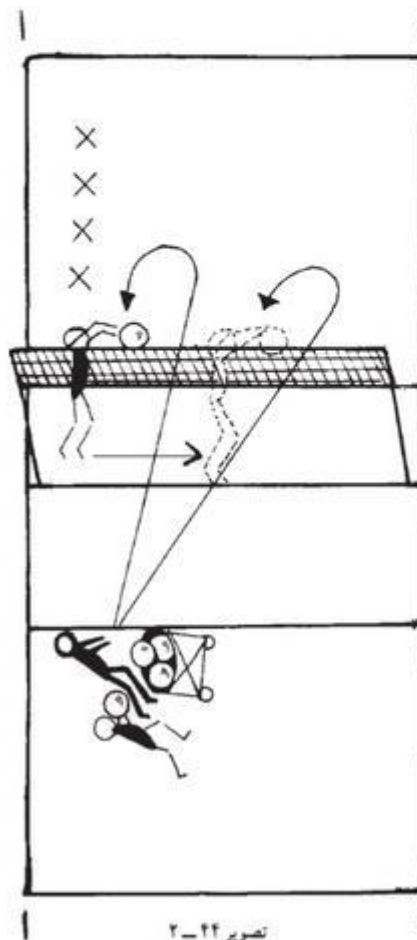
ب - با توپ: فراگیران به صورت گروهی در یک صف، پشت خط یک سوم زمین فرار می‌گیرند. در زمین مقابل، مربی به همراه یک نفر کمکی و سید توپ مجاورش، مستقر می‌شود. در این حالت فراگیران باید از توپ‌هایی که از سوی مربی به روی تور فرستاده می‌شود، با تکنیک صحیح دفاع کنند و سریعاً با پای پهلو برای دفاع بعدی به وسط تور حرکت نمایند. هر یک از فراگیران پس از انجام حرکات به انتهای صف می‌روند و برای حرکت بعد آماده می‌شوند (تصویر ۲-۴۴).

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



تصویر ۲-۴۵

۴۳



تصویر ۲-۴۴



@caffeinebookly



caffeinebookly



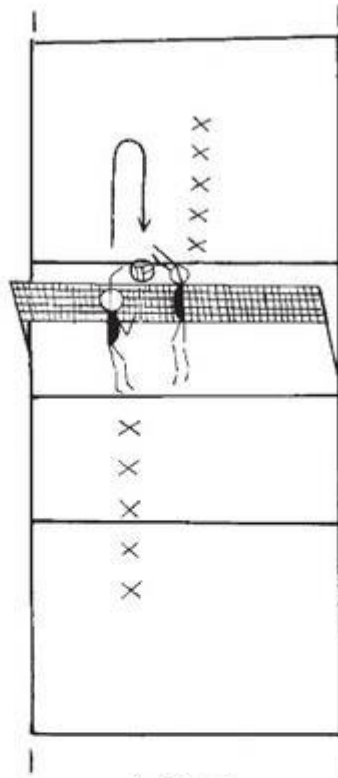
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



– 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 تویی در اختیار دارند، با پرتاب آن به بالا سعی می‌کنند در وضعیت آبشار به توب 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 صف 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 ۲۶-۲).

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

۲-۶ نکات ایمنی: در تمرینات دفاع روی تور لازم است به فراگیران یادآوری شود که در اجرای این فن از انقباض کامل عضلات انگشتان خودداری نمایند. زیرا در غیر این صورت ممکن است انگشتان دست دچار ضرب‌دیدگی شوند.

– در صورت امکان از وسایل کمک آموزشی (صفحات جویی یا لاستیکی و...)، که در صفحه‌ی ۵ به آن اشاره شد، برای انجام تمرینات دفاع روی تور استفاده گردد.

– فراگیران می‌توانند برای پیش‌گیری از آسیب احتمالی، انگشتان دست خود را با چسب نواری بانداز کنند.

– قابل ذکر است که اکثر آسیب‌های احتمالی در والیبال، 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 پرش افقی، به هنگام اجرای فنون خصوصاً نزدیک تور (که موجب هدایت فراگیر به زمین



مقابل می‌شود) خودداری کنند. هرگونه بی‌توجهی نسبت به این موضوع باعث خواهد شد که - دست‌های فراگیران، به هنگام اجرای این فن، نباید بیش از حد مجاز (قطر توپ) از یکدیگر فاصله داشته باشند. فراگیرندگان برخورد نمایند.



تصویر ۲۷-۲

#### 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 به‌طور 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، به‌صورت عملی اجرا نمایید (دریافت توپ با ساعد و ارسال آن با پنجه صورت گیرد).
- ۷- تکنیک صحیح سرویس (ساده و تنبسی) را در چندین تکرار به صورت عملی نشان دهید.
- ۸- حرکت سه گام آبنار 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 آبنار را به‌طور جداگانه ذکر کنید.





## آشنایی با تاکتیک‌های اولیه و قوانین و مقررات

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

- ۱ - تاکتیک در بازی را توضیح دهد.
- ۲ - با مناطق والیبال آشنایی پیدا کند و نحوه‌ی جرخش بازی‌کنان در زمین را توضیح دهد.
- ۳ - سیستم را شرح دهد و انواع آن را نام ببرد 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 فراگیران 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 تمرکز فکر مناسب است.

#### ۱- تاکتیک

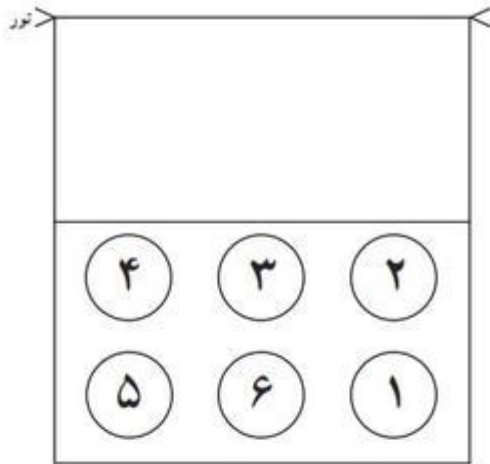
فن آیشار علاقه‌ی فراوانی نشان دهد. طبیعی است که در تمرینات وقت بیش‌تری برای آموزش این فن اختصاص می‌دهد و روش کار خود را بر اساس شیوه‌های حمله بنا می‌گذارد. بنابراین فراگیران در اجرای این فن به مهارت قابل توجهی نایل می‌آیند و در رقابت‌ها اکثر تلاش خود را جهت به‌نمایش گذاشتن شیوه‌های تاکتیک حمله صرف می‌نمایند.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

از طرف دیگر یک مربی 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 صف‌آرایی، تدبیر جنگی، کاردانی، 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 این رو تاکتیک را در بازی می‌توان به کارگیری فن یا فنون با سیاست و تدبیر خاص در رقابت‌ها تعریف کرد.

۱-۱ تاکتیک در بازی: مربیان 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 مربی در تمرینات به اجرای





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

غرفه‌ی ساعت (جهت اطلاع پیش‌تر به صفحه‌ی ۵۴ مراجعه شود). به‌طور کلی نحوه‌ی گردش بازی کنان از منطقه ۱ به منطقه‌ی ۶ از منطقه‌ی ۵ به منطقه‌ی ۴ و... است و همین‌طور سایر مناطق. برابر قاعده‌ای که ذکر شد، در هر جرخش 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 نظم‌یافته می‌انجامد «سیستم» نامیده می‌شود. ولی باید متذکر شد که هیچ سیستم اجرایی در بازی نمی‌تواند ضعف دقت در پاس دادن، دفاع کردن و به‌طور کلی ضعف تکنیکی بازی‌کنان را بپوشاند. هم‌چنین هیچ سیستمی برای بازی‌کنانی که فاقد همکاری جمعی هستند و یا اصولاً کم‌کار و بی‌تحرک‌اند تدارک دیده نشده است. توجه به این موارد نشان‌دهنده‌ی این واقعیت است که انتخاب بهترین سیستم و به‌کارگیری آن در رقابت‌ها شاید به عنوان یک شرط محسوب شود ولی به هیچ‌وجه برای یک مسابقه کافی به نظر نمی‌رسد.

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

آموزشی آموزگاران و مربیان آن دارد. در این صورت مربیان با ایجاد تاکتیک تیمی خواهند توانست تا بالاترین سطح تیم ملی کشورها تأثیرگذار باشند. امروزه، والیبال در جهان با سیستم دفاع و حمله‌ی پاره‌گذاری می‌شود و در واقع این روش، به عنوان نوعی مکتب آموزشی، خودنمایی می‌کند. البته باید متذکر شد که برای برطرف ساختن این نوع محدودیت‌ها در والیبال 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 کارایی برتری دارد؟ جواب را بیابید و در کلاس به بحث بگذارید.

### ۲- شناخت مناطق زمین

یک تیم والیبال بر اساس توانایی‌های متفاوت بازی‌کنان توسط آموزگار (مربی) سنجیده و انتخاب می‌شود. وقتی تیمی وارد میدان شد، محل استقرار هر یک 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 پنج و بازی‌کن وسط خط عقبی را بازی‌کن منطقه‌ی شش می‌نامند. فراگیران می‌توانند برای شناخت بهتر مناطق زمین به تصویر ۳-۱ توجه نمایند.

۲-۱ نحوه‌ی جرخش بازی‌کنان: همان‌طور که در تصویر

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





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

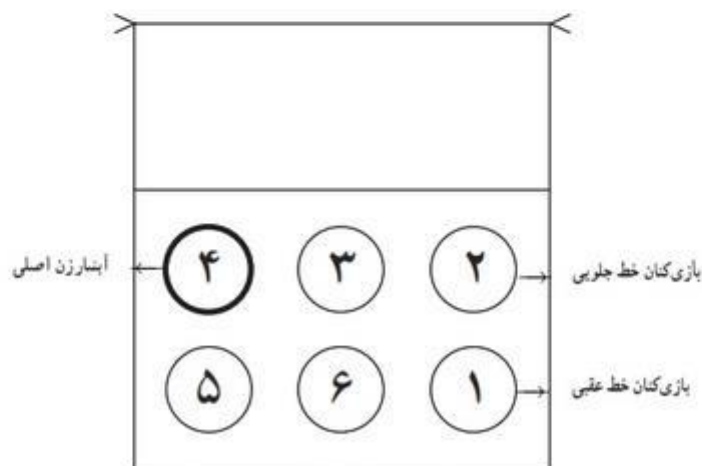
د- سیستم ۲-۴: این سیستم به دلیل در اختیار داشتن تعداد بازی کتان بیش تر که توانایی اجرای مهارت های حمله و دفاع را دارند، طبعاً از دو سیستم قبلی ۲-۴ و ۳-۳ پیشرفته تر است. در این سیستم در هر وضعیتی که بر اساس مقررات جرخش بازی کتان صورت گیرد، تیم می تواند از دو بازی کن آبشارزن در منطقه ی جلویی تور استفاده نماید. این سیستم در واقع از ۴ نفر بازی کن حمله (آبشار) و ۲ بازی کن به عنوان پاس دهنده بهره مند است. اصولاً سیستمی که با دو

روش های مختلف در رقابت ها حضور می یابد. همان طور که اشاره شد در والیبال تاکتیک تیم همواره بر اساس دو بازی کن حمله کننده (آبشارزن) و پاس دهنده (پاسور) مورد مطالعه قرار می گیرد. بنابراین می توان با همین روش به تقسیم بندی انواع سیستم پرداخت.

- الف - سیستم ۵ - ۱ (تعداد آبشارزن یک نفر و تعداد پاس دهنده یا توپ گیر پنج نفر)
- ب - سیستم ۴ - ۲ (تعداد آبشارزن دو نفر و تعداد پاس دهنده یا توپ گیر چهار نفر)
- ج - سیستم ۳ - ۳ (تعداد آبشارزن سه نفر و تعداد پاس دهنده یا توپ گیر سه نفر)
- د - سیستم ۲ - ۴ (تعداد آبشارزن چهار نفر و تعداد پاس دهنده یا توپ گیر دو نفر)
- ه - سیستم ۱ - ۵ (تعداد آبشارزن پنج نفر و تعداد پاس دهنده یا توپ گیر یک نفر)

در اینجا لازم است برای آشنایی بیش تر فراگیران با مفهوم سیستم و نحوه ی آرایش بازی کتان در داخل زمین، به شرح مختصر بعضی از سیستم های مورد اشاره بپردازیم.

الف - سیستم ۵ - ۱: معمولاً تیم هایی که دارای یک

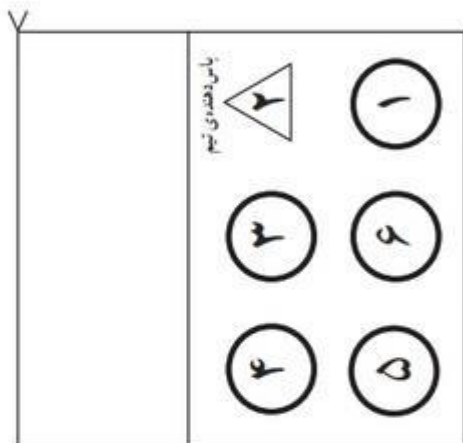


تصویر ۲-۳ نحوه ی استقرار بازی کتان را در سیستم ۵ - ۱ نشان می دهد

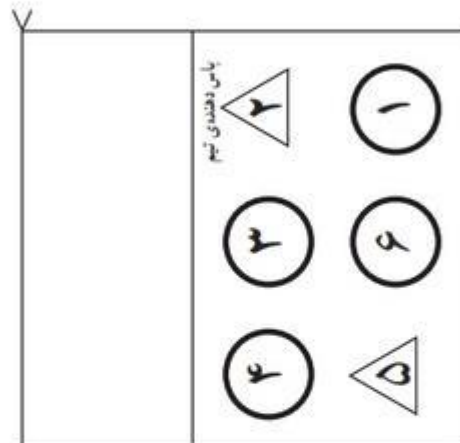
سیستم تا زمانی که پاس‌دهنده تیم در خط جلویی فرار نکرده، قدرت تهاجمی و حتی تدافعی تیم از توانایی بسیار قابل قبولی برخوردار است. ولی موقعی که، بر اساس مقررات چرخش، به خط جلویی می‌رسد قدرت حمله و دفاع تیم کاهش چشم‌گیری پیدا می‌کند. بنابراین مربیان بر اساس توانایی بازی‌کنان خودی و حریف، ترکیب تیم را تدارک می‌بینند، و همان‌طور که در تصویر ۳-۴ ملاحظه می‌شود، سیستم ۵-۱ با دو نوع آرایش نشان داده شده است.

پاس‌دهنده اجرا می‌نماید، هر دو بازی‌کن اصطلاحاً در فتر یکدیگر فرار 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.

۵-۱ سیستم: در والیبال امروز جهان اکثر تیم‌های صاحب نام از این سیستم استفاده می‌کنند. در این سیستم تیم از ۵ بازی‌کن آشارزن و یک پاس‌دهنده استفاده می‌کند. در این



تصویر ۳-۴



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



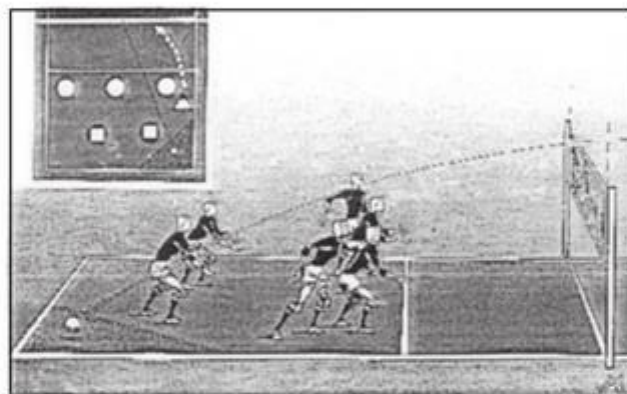
#### ۴- تاکتیک سرویس

نقاط ضعف حریف احتیاج به درک و زیرکی قابل ملاحظه‌ای دارد که طبعاً برخی از بازی‌کنان تازه‌کار فاقد آن هستند.

- ارسال سرویس در محلی که پاس‌دهنده (پاسوری) 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 پاس توسط بازی‌کن دیگری که تخصص پاس‌دادن ندارد صورت می‌گیرد (تصویر ۳-۵).

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

- چنانچه سرویس‌زننده 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



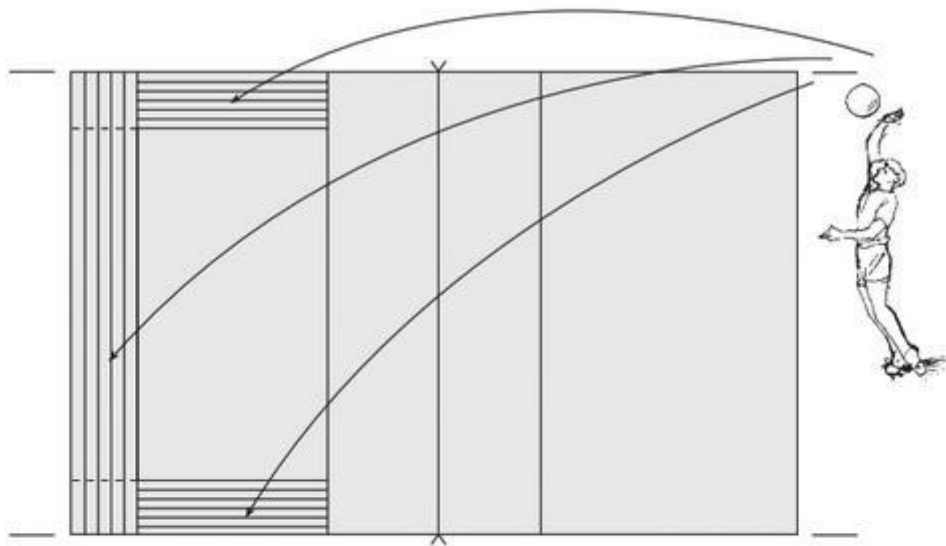
تصویر ۳-۵

مهم دفاع در داخل میدان، تاکتیک دریافت سرویس (دفاع از سرویس) است به این شرح: همان‌گونه که سرویس‌زننده دارای تاکتیک خاص خود است، دریافت‌کننده‌ی 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 خنثی کردن تاکتیک‌های سرویس به‌کار می‌رود.

- سرویس‌زننده 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 روبه‌رو خواهد کرد. این امر موجب خواهد شد تا پاس‌دهنده (پاسوری) تیم هم نتواند پاس مناسبی را برای آشارزن خودی ارسال نماید. مناطق مورد نظر در تصویر ۳-۶ نمایش داده شده، بدیهی است یادگیری این مهارت، مستلزم تمرینات بسیار زیاد و مستمر است.

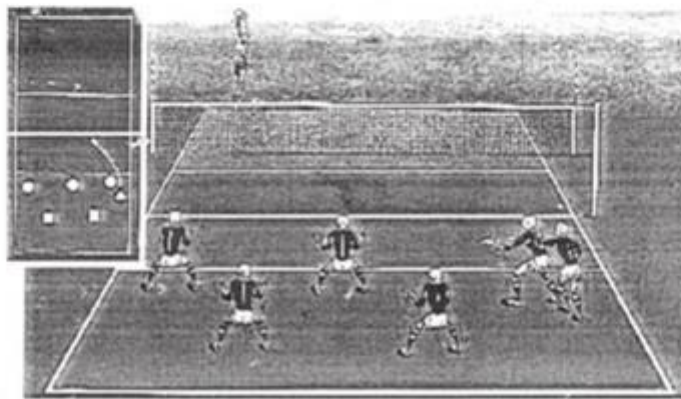
۱-۴ تاکتیک دریافت سرویس: یکی از تاکتیک‌های





تصویر ۳-۶

۱-۴ دریافت سرویس به شیوهی W: W، که یکی از حروف الفبای لاتین است، در واقع تصویری از نحوه آرایش بازی کتان دریافت کنندگی 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، بازی‌کن منطقه‌ی ۶ (وسط عقب) جلوتر از دو بازی‌کن منطقه‌ی (۱) و (۵) فرار می‌گیرد. در این مقطع از آموزش، همین که فراگیران با شیوهی آرایش W آشنا می‌شوند و در زمین به اجرای عملی آن می‌پردازند، کفایت می‌کند.



تصویر ۳-۷

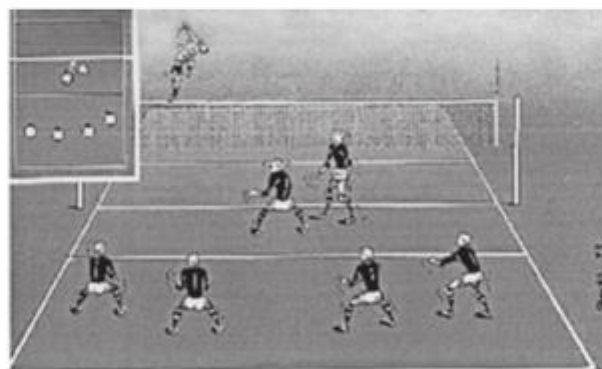


شماره‌ی ۶۰۱ و ۵ است. در این شیوه بازی کن شماره‌ی ۶ وظیفه دریافت سرویس‌هایی را که در منطقه‌ی جلو فرود می‌آیند دارد و از دریافت توپ‌هایی که در منطقه‌ی عقب زمین فرود می‌آیند خودداری می‌کند. قطعاً وظیفه‌ی دریافت چنین سرویس‌هایی به عهده‌ی بازی‌کنان منطقه‌ی ۱ و ۵ زمین است، که این منطقه را به نسبت مساوی بین خود تقسیم می‌کنند. معمولاً بازی‌کنان 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 دریافت‌کننده‌ی ضربه‌ی اول برخوردار می‌بایند.

در تاکتیک به شیوه‌ی کاپ نیز بیش‌تر دریافت‌ها به عهده‌ی بازی‌کنان منطقه‌ی ۵ و ۱ می‌بایند، و معمولاً بازی‌کن منطقه‌ی ۶ به دریافت سرویس‌های انتهایی زمین می‌پردازد و با به‌طور کلی و خصوصاً در رقابت‌های سطح جهانی از دریافت ضربه‌ی اول منع می‌شود. همان‌طور که گفته شد، در این شیوه هم بازی‌کنان مناطق ۲ و ۴ در دریافت ضربات اول (سرویس) کم‌تر شرکت می‌کنند.

۲-۱-۴ دریافت سرویس به روش کاپ: چون شیوه‌ی آرایش بازی‌کنان دریافت‌کننده‌ی سرویس، تقریباً مانند طرفی 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 بازی‌کنانی صورت می‌گیرد که تخصص ویژه‌ای در این زمینه دارند. آن‌ها موظف‌اند کلیه‌ی سرویس‌ها را دریافت کنند. معمولاً بعضی از تیم‌ها فقط از دو بازی‌کن و برخی از سه بازی‌کن برای دریافت ضربات اول استفاده می‌کنند. در تصویر ۸-۳ نحوه‌ی استقرار بازی‌کنان به شیوه‌ی کاپ نشان داده شده است.

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



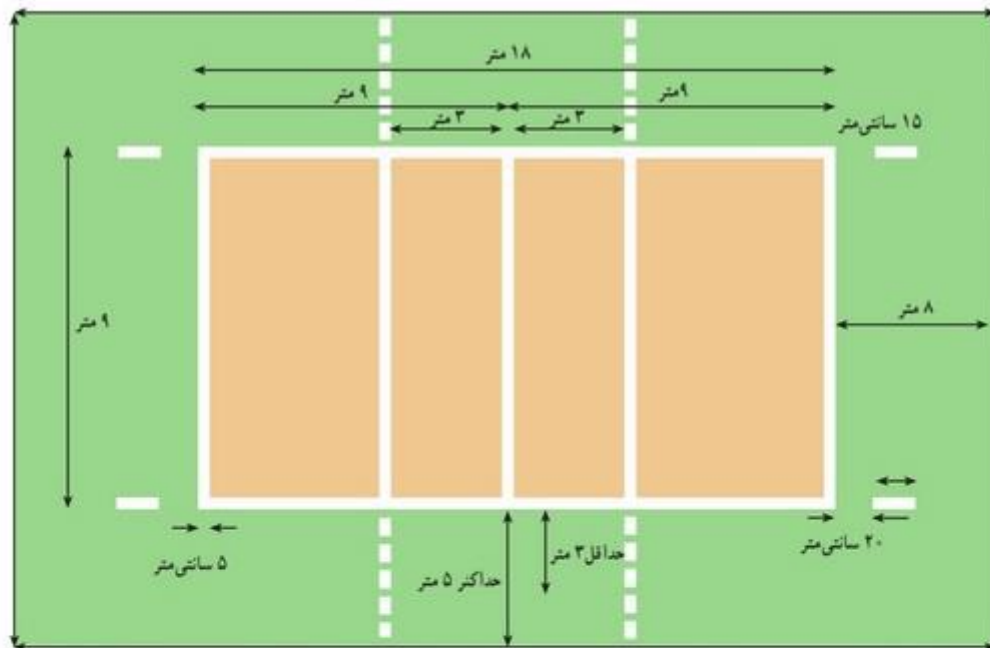
تصویر ۸-۳

۵-۱-۹ آشنايي با قوانين و مقررات بين‌المللي واليبال  
۵-۱-۹ زمین و خطوط آن:  
۱-۱-۵ زمین - زمین والیبال باید دارای مسافت

۱۸×۹ متر مربع است و نباید هیچ‌گونه مانعی در آن وجود داشته باشد. فاصله‌ی زمین بازی تا سقف ۷ متر تعیین شده است (تصویر ۹-۳).







تصویر ۹-۳

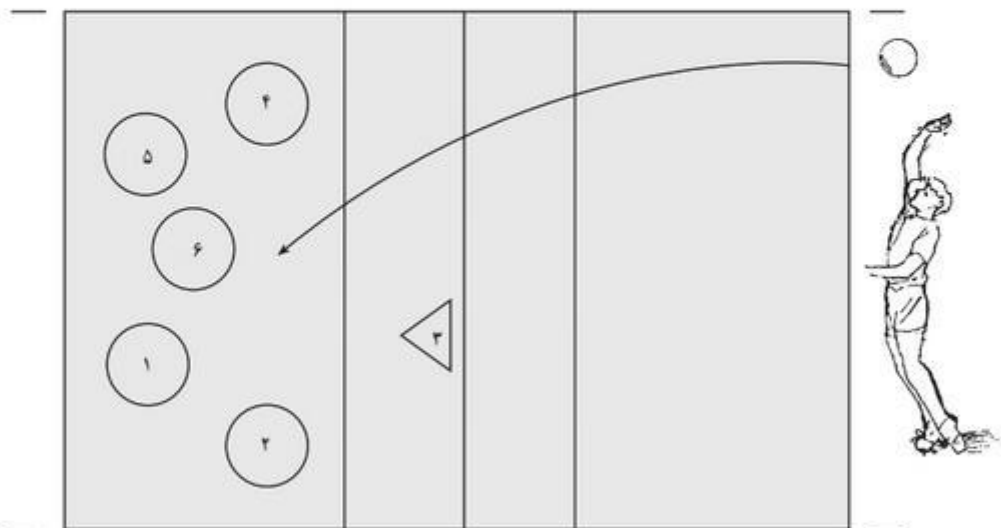
- ۱-۲- ۵ خطوط زمین - خط کنسی زمین باید به عرض ۵ سانتی متر باشد. اطراف و حریم آن ۳ متر است و نباید هیچ گونه مانعی در آن باشد (این فاصله اخیراً به ۵ متر افزایش یافته است).
- ۱-۳- ۵ خط وسط - خطی است به عرض ۵ سانتی متر که دو زمین را از یکدیگر جدا می کند.
- ۱-۴- ۵ خط  $\frac{1}{4}$  - در هر یک از نیمه های زمین در فاصله ی سه متری خط وسط و به موازات آن خطی به طول ۹ متر و عرض ۵ سانتی متر کشیده می شود. اخیراً این خط در هر دو سمت زمین به صورت ۵ خط مقطع به سمت بیرون زمین امتداد دارد.
- ۱-۵- ۵ منطقه ی سرویس - این منطقه از دو خط  $5 \times 15$  سانتی متر تشکیل شده است. این دو خط ۲۰ سانتی متر با خط انتهایی زمین فاصله دارد و درست در راستای خط طولی زمین کشیده می شود.
- ۲- ۵ تور: تور باید یک متر عرض و  $9/50$  متر طول داشته باشد. سرتاسر بالای تور از یک نوار سفید بارجهای دولا به و به عرض ۵ سانتی متر بافته شده است. این تور از شبکه های مربع شکل، که طول هر ضلع آن ۱۰ سانتی متر است درست شده و با یک سیم فنری محکم به دو سر پایه وصل می شود. ارتفاع آن برای زنان  $2/24$  و برای مردان  $2/23$  متر است.
- نوار سفید جانی و آنتن ها: دو نوار به پهنای ۵ سانتی متر و طول یک متر، که کاملاً عمود بر خط طولی است و در دو جانب زمین کشیده می شود به قسمت خارجی هر یک از نوارها یک آنتن وصل می گردد، این آنتن قابلیت ارتجاعی دارد و نشکن است. فاصله ی بین دو آنتن ۹ متر است. هر یک از آنتن ها  $1/8$  متر طول و تقریباً ۱ سانتی متر عرض دارد.  $80$  سانتی متر از طول آن در قسمت بالای تور و یک متر باقی مانده در داخل تور قرار می گیرد. این آنتن به طور متناوب با رنگ های قرمز و سفید، نارنجی و سفید، سفید و سیاه و ... رنگ آمیزی می شود.



۳-۵ توپ: توپ باید کاملاً کروی و از یک لایه ی جرم نازک و نرم پوشیده شده باشد. رنگ توپ باید یکنواخت باشد. انتخاب رنگ روشن برای توپ، در سالن مناسب تر است. محیط توپ از ۶۵ تا ۶۷ سانتی متر و وزن آن از ۲۶۰ تا ۲۸۰ گرم تعیین شده است.

۴-۵ نحوه ی استقرار بازیکنان در زمین: وقتی سرویس زده می شود بازیکنان هر دو تیم باید در دو ردیف سه نفری مستقر شوند. سه نفر ردیف جلو، که در واقع نزدیک تور قرار دارند به بازیکنان خط جلویی معروف اند. آن ها مناطق ۱، ۲، ۳ و ۴ را اشغال می کنند. هم چنین سه نفری که در عقب قرار می گیرند به بازیکنان خط عقبی شناخته می شوند و در مناطق ۱، ۵ و ۶ مستقر می شوند. در شروع مسابقه نحوه ی استقرار

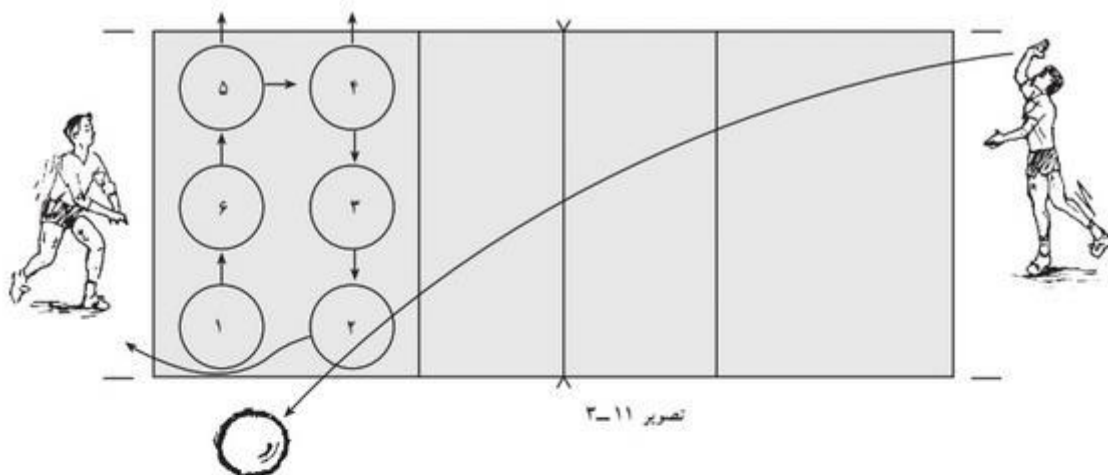
بازیکنان در مناطق مختلف از سوی مربی در ورقه ی آرایش (ارنج) تیم ثبت می شود. در این آرایش، بازیکنی که در منطقه ی ۳ است در واقع بین بازیکن سمت راست (منطقه ی ۲) و بازیکن سمت چپ (منطقه ی ۴) قرار می گیرد. هم چنین در خط عقب، بازیکن منطقه ی ۶ نیز در وسط بازیکن منطقه ی ۱ و ۵ مستقر می شود. فراگیران می توانند آرایش بازیکنان را در تصویر ۱۰-۳ ملاحظه کنند. نکته ی مهم دیگری که باید به آن توجه نمود این است که بازیکنان خط جلو و عقب باید در یک وضعیت صحیح در زمین مستقر شوند. نحوه ی ایستادن این بازیکنان طوری است که الزاماً باید بازیکن عقب در هر شرایطی عقب تر از بازیکن جلویی خود قرار گیرد.



تصویر ۱۰-۳

ساعت تغییر آرایش دهد. تصویر ۱۱-۳ نحوه ی جرخش بازیکنان را نشان می دهد. ضمناً لازم است، تیمی که توپ را از دست می دهد هیچ گونه جرخشی نداشته باشد و این حالت تا زمانی حفظ می شود که تیم بتواند توپ را برای سرویس زدن به دست آورد.

گفتنی است، پس از اجرای سرویس، هریک از بازیکنان تیم ها، در هر قسمتی که مایل باشند می توانند مستقر شوند. ۱-۴-۵ تغییر آرایش تیم (جرخش): تیمی که قادر باشد توپ را برای سرویس زدن به دست آورد، باید موافق عقربه ی



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.

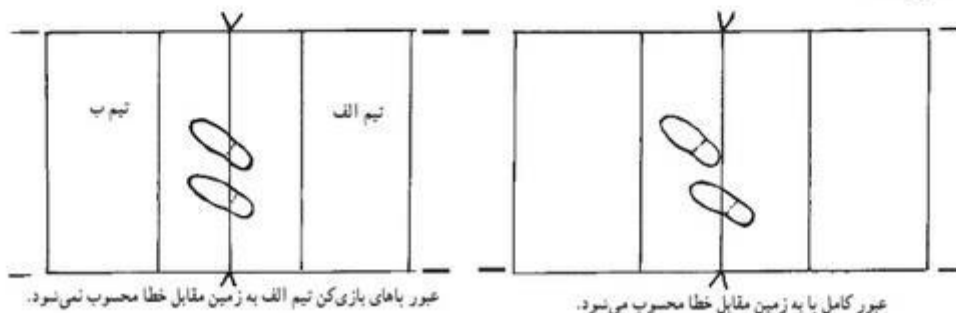
۲-۵-۵ عبور از خط وسط زمین: هنگامی که توپ در جریان بازی قرار دارد، چنانچه هر قسمت از بدن بازیکن (به استثنای پاها) زمین مقابل را لمس کند خطا محسوب می‌شود. اما چنانچه یک پا هر دو پای بازیکن روی خط یا در بالای آن قرار گیرد خطا محسوب نمی‌شود. با توجه به تصویر ۱۲-۳ فراگیران می‌توانند مقررات عبور با از خط وسط را بهتر مورد بررسی قرار دهند. عبور با مربوط به بازیکن تیم «الف» است.

۵-۵ تشکیلات داوری: این تشکیلات عبارت‌اند از:

- داور اول
- داور دوم
- نویسنده (منشی)
- مسئول تابلو امتیازات
- چهار نفر 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 برد سه ست به وسیله‌ی یکی از طرفین خاتمه می‌یابد. هم‌چنین در مسابقاتی که به صورت دو ست از سه ست انجام می‌شود برای برنده شدن دو ست کافی است.



۵۵

تصویر ۱۲-۳



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۴-۵-۵ تفاوت بازی کتان خط عقب و جلو: بازی کتان خط جلو یعنی مناطق ۲، ۳ و ۴ حق حمله و دفاع روی تور را دارند، ولی بازی کتان 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 کتان خط عقب در منطقه‌ی یک سوم نمی‌تواند تویی را، که از ارتفاع تور بالاتر است، به زمین مقابل ارسال کنند، مگر این‌که، توپ در ارتفاع کم‌تر از تور باشد. در عوض این بازی کتان مجازند از پشت منطقه‌ی یک سوم در هر وضعیتی توپ را بزنند و آن را مستقیماً به زمین مقابل بفرستند.

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 سایر ست‌ها، 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 (مثلاً ۱۴-۱۶ یا ۱۵-۱۷ و ۱۶-۱۸ یا ۱۷-۱۹ تا آخر).

**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 مورد نظر، شاهد تغییرات وسیعی در قوانین و مقررات والیبال خواهیم شد. یکی از آن تغییرات عمده، 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 بوته‌ی 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.

۵-۵-۵ زمان استراحت: 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 در نظر گرفتن زمان استراحت اقدام نماید. چنان‌چه علامتی داده نشود، داور بازی را شروع خواهد کرد.

۶-۵-۵ زمان تعویض: وقتی توپ از جریان بازی خارج شد، مربی یا کاپیتان تیم می‌تواند با نشان دادن علامت که (با دست‌ها)، نسبت به تعویض بازی کتان مورد نظر اقدام نماید، در هر ست مسابقه هر تیم می‌تواند از شش تعویض استفاده کند.



- ۱- تاکتیک را تعریف کنید و حداقل به یک نمونه از آن اشاره نمایید.
- ۲- تصویر مناطق شنس‌گانه‌ی زمین والیبال را بکشید و نحوه‌ی جرخش بازی‌کنان 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 بازی‌کنان 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 بازی‌کنان به طور عملی نشان دهید.
- ۸- قوانین و مقررات اولیه‌ی والیبال را یاد بگیرید و هنگام بازی آن‌ها را دقیقاً رعایت کنید.





# بخش دوم

## مقدمه

در بخش اول این کتاب، تاریخچه‌ی والیبال، آشنایی با وسایل و شیوه‌های رسیدن به آمادگی مورد بحث قرار گرفت و در ادامه به تکنیک‌های پایه‌ی این ورزش و تمرینات لازم آن، برای فراگیری مهارت‌ها، به همراه نکات ایمنی اشاره گردید. همچنین ضمن شرح خلاصه‌ای از تاکتیک‌ها و سیستم‌های مورد نظر، مختصری از قوانین و مقررات این ورزش برای آشنایی هر چه بیش‌تر فراگیران بیان شد.

در این بخش به مطالعه‌ی تحولات جدید والیبال، نحوه‌ی گرم کردن، مرور تکنیک‌ها و آمادگی جسمانی در این ورزش می‌پردازیم و ضمن آشنایی با تکنیک‌های جدید و نحوه‌ی ارتقای مهارت‌ها، تاکتیک‌های مقدماتی این رشته را بررسی می‌کنیم و سپس به این موضوع خواهیم پرداخت که چگونه از طریق تمرین و آشنایی با قوانین و مقررات و شرکت در بازی و در رقابت‌های مرسوم، می‌توان به توانایی‌های لازم دست یافت و در واقع مهارت‌های این ورزش را توسعه و بهبود بخشید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## نگاهی بر تحولات جدید، گرم کردن، مرور تکنیک‌ها و آمادگی جسمانی

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

- ۱- با تحولات جدید در والیبال آشنا شود و آن‌ها را بیان کند.
- ۲- روش صحیح گرم و سرد کردن بدن را به‌طور عملی اجرا نماید.
- ۳- حداقل یک نمونه از تمرینات گرم کردن با توپ را به‌طور عملی اجرا نماید.
- ۴- تکنیک‌های مقدماتی را، به صورت صحیح، به کار بندد.
- ۵- تکنیک‌های مقدماتی را در شرایط بازی به کار گیرد.
- ۶- با منابع انرزی در والیبال کاملاً آشنایی پیدا کند.
- ۷- روش‌های تمرینی را برای بهبود سیستم‌های انرزی در والیبال به‌طور عملی اجرا نماید.
- ۸- نکات ایمنی مربوط به این فصل را فرا گیرد و هنگام تمرین آن‌ها را اجرا نماید.

### مطالعه‌ی آزاد

#### ۱- نگاهی بر تحولات جدید

از مدت‌ها قبل متخصصان و اهل فن در فکر محدود کردن زمان مسابقه این ورزش بوده‌اند. تا آن‌جا که در کنگره‌ی ۱۹۸۵ اکثریت به محدود کردن زمان مسابقه رأی دادند. طی آمار استخراج شده از مسابقات جهانی ۱۹۸۶ فرانسه، که درباره‌ی جگونگی تنظیم زمان معقول برای هر مسابقه تحقیقاتی صورت می‌گرفت، اعلام گردید حداقل زمان برای اجرای یک مسابقه بین ۳۰ تا ۴۵ دقیقه و حداکثر بین ۳ تا ۳½ ساعت برآورد شده است. چنین فاصله‌ی زمانی نامتعادلی برای هر مسابقه، صاحب نظران را برآن داشت تا دگرگونی وسیعی در قوانین و مقررات این ورزش ایجاد کنند. این فکر زمانی قوت پیش‌تری گرفت که دریافتند اکثر مسابقات در رشته‌های مختلف مثل بسکتبال، فوتبال، هندبال، کشتی و... براساس یک زمان مشخص و از قبل تنظیم شده به‌اجرا درمی‌آیند و در واقع عامل زمان نقش تعیین‌کننده‌ای در اجرای این رقابت‌ها ایفا می‌کند.

۱-۱ والیبال و المپیک: والیبال از معدود رشته‌های ورزشی است که با داشتن سابقه‌ی طولانی، خیلی دیر به بازی‌های المپیک راه یافت. این ورزش، به دلیل نداشتن زمان مشخص برای هر مسابقه، اغلب با مخالفت‌هایی روبه‌رو بوده، زیرا همواره برای برنامه‌ریزان این‌گونه رویدادهای مهم، مشکلاتی را به همراه داشته است.



علت عمده‌ی دیگری که فکر محدود کردن زمان مسابقه را در ذهن متولیان این ورزش ایجاد کرد، نارضایتی مربیان و بازی‌کنان تیم‌های شرکت‌کننده در رویدادهای مختلف جهانی و بین‌المللی بود. زیرا طولانی شدن و با به‌طور کلی نامشخص بودن زمان پایان مسابقه برای تیم‌های صاحب‌نام، که همواره مراقب وضعیت جسمانی و روانی بازی‌کنان خود برای حضور در این‌گونه رویدادها هستند، نمی‌تواند خالی از اشکال باشد. انتظار طولانی بازی‌کنان در سالن مسابقه مسئله کم‌اهمیتی نیست. از جمله کم‌ترین لطمه‌ای که به بازی‌کنان وارد می‌سازد، این است که آنان نمی‌توانند زمان مناسبی را برای گرم کردن پیش‌بینی کنند. اغلب مشاهده می‌شود که بازی‌کنان مجبور می‌شوند چند مرتبه به گرم کردن و سپس به سوختن بدن بپردازند. این امر، ضمن این که از نظر جسمانی کارآیی بازی‌کنان را کاهش می‌دهد، از لحاظ روانی نیز آنان را آزرده می‌سازد. هم‌چنین مشخص نبودن زمان هر مسابقه، مشکلاتی را برای بخش مستقیم مسابقه از رسانه‌های جمعی به وجود می‌آورد. به نظر می‌رسد با محدود کردن زمان مسابقه، موانع رشد و توسعه این ورزش در حد قابل قبولی برطرف گردد.

۱-۲ اقدامات فدراسیون بین‌المللی والیبال: پیش‌نهادهایی که از سوی کشورهای آسیایی و اروپایی ارائه گردید و به اتفاق آرا به بررسی و آزمایش آن‌ها در مسابقات بین‌المللی رأی داده شد، زمینه را برای محدودسازی زمان مسابقه به شرح زیر فراهم کرد:

تست شماره‌ی یک: این تست نتیجه‌ی آزمایش Tie-break<sup>۱</sup> است. در این تست تیم‌ها به صورت قانون معمول چهار ست بازی می‌کنند و درحالی که نتیجه‌ی مسابقه ۲-۲ مساوی است، ست پنجم را به روش رالی (Rally) برگزار می‌نمایند (توضیح بیشتر در صفحه ۱۱۸).  
تست شماره‌ی دو: این تست مانند تست شماره‌ی یک است، با این تفاوت که در ست پنجم هر دو تیم به تناوب سرو می‌زنند.

تست شماره‌ی سه: این تست به «ست‌های دابل» معروف است و به صورت ۲ ست از ۳ ست برگزار می‌شود. دو ست اول و دوم تا امتیاز ۳۰ و در صورت تساوی (۱-۱) ست سوم تا امتیاز ۱۵ ادامه می‌یابد.  
تست شماره‌ی چهار: این تست به صورت ۳ از ۵ ست انجام می‌شود و هر ست تا امتیاز ۱۲ پیش می‌رود.  
تست شماره‌ی پنج: در این تست، مسابقه به صورت ۳ از ۵ ست است و هر ست تا امتیاز ۲۵ ادامه می‌یابد و با اختلاف فقط ۲ امتیاز تیم برنده مشخص می‌گردد. روش بازی به صورت رالی (Rally) و امتیاز بازی در ست پنجم، عدد ۱۵ است.

تست شماره‌ی شش: در این تست برنده‌ی مسابقه از حاصل جمع امتیازهای کسب شده معلوم می‌شود و نهایتاً کل باز در ۴ ست اجرا می‌شود و اغلب، نیازی به ست پنجم پیدا نمی‌شود.  
والیبال و بینندگان: آن چه از گزارش اعلام شده از سوی فدراسیون بین‌المللی والیبال پیرامون مدت زمان هر مسابقه به دست می‌آید، حاکی از آن است که کاهش بیش از حد زمان مسابقه، تا حد زیادی از کیفیت مسابقه در نزد بینندگان می‌کاهد. بنابراین میانگین زمان مطلوب برای هر مسابقه حدود ۱۰۰ تا ۱۲۰ دقیقه، مناسب تشخیص داده شده است. به هر حال آن چه مسلم است در آینده مسابقات این ورزش از هیجان بیش‌تری برخوردار خواهد شد و مشتاقان این ورزش، در هر نقطه که ناظر مسابقه باشند، با رضایت کامل، محل مسابقه را ترک نمی‌کنند.

۱- Tie-break: و طرف کردن حالت تساوی





سؤال: دانش‌آموزان عزیز! حال که تحولات جدید در والیبال را در این فصل مطالعه کرده‌اید، با توجه به تست (آزمایش) شماره‌ی پنج این مبحث، آیا می‌دانید که روش رالی (Rally) برای کسب امتیاز موجب چه تحولی در مسابقات خواهد شد؟ نظر خود را پیرامون سؤال موردنظر در محل تعیین شده به اختصار بیان کنید.

۱-۳ والیبال در استادیوم فوتبال: برای نخستین بار یک مسابقه‌ی بزرگ والیبال بر روی چمن فوتبال در شهر میلان ایتالیا اجرا شد. این مسابقه در همان آغاز با اقبال عموم مواجه شد و توانست به‌عنوان یک ورزش الگو به‌جهانبان معرفی شود. در استادیوم فوتبال سن‌سیارو، تیم ملی جوانان ایتالیا با تیم میلان یک مسابقه را با حضور بیش از ۷۰۰۰۰ نفر تماشاچی به نمایش گذاشت. اجرای این مسابقه، در واقع برای اولین بار فرصت مناسبی برای والیبال روی چمن ایجاد کرد. از آن زمان تاکنون تماشاچیان فوتبال و والیبال باهم به تماشای مسابقات جوانان جهان می‌نشینند و برای دیدن این مسابقه، تماشاچیان زیادی از شهرهای مختلف ایتالیا در استادیوم حضور می‌یابند (تصویر ۱-۴).



تصویر ۱-۴

۱-۴ والیبال ساحلی<sup>۱</sup>: در حال حاضر والیبال ساحلی در چندین کشور جهان با قوانین و تعداد بازی‌کنان مختلف اجرا می‌شود. ولی مسابقه‌ی رسمی آن به صورت دو نفره (دو نفر در مقابل دو نفر) با عنوان «والیبال ساحلی» قهرمانی جهان مطرح است. این ورزش در سطح جهان، علاقه‌مندان فراوانی دارد به طوری که در بعضی از مسابقات قهرمانی حضور تماشاگران به ۲۵۰۰۰ نفر رسیده است. این ورزش که در بسیاری از موارد با والیبال

۱- والیبال ساحلی (Beach volleyball) همان والیبال داخل سالن است که با قوانین خاص در هوای آزاد و بر روی ماسه انجام می‌شود.



داخل سائن مشابهت دارد به طور چشمگیری در تمام دنیا در حال توسعه و پیشرفت است. اولین دوره‌ی مسابقات والیبالی ساحلی، در بازی‌های المپیک آتلانتا در سال ۱۹۹۶ برگزار شده است.

۱-۵ برگزاری مسابقات در یک روز: در اکثر کشورهای جهان علاقه‌مندان زیادی از بازی والیبالی به صورت تفریحی و در هوای آزاد لذت می‌برند. زیرا انجام این ورزش با هرگونه شرایط آب و هوایی سازگار است. محل‌های زیادی، که با استانداردهای این ورزش سازگاری دارد، در هوای آزاد در نظر گرفته می‌شود. در روزهای تعطیل، اجرای یک مسابقه‌ی بزرگ داده می‌شود، به طوری که برنده‌ی آن در پایان همان روز تعیین می‌شود و به دریافت جایزه نایل می‌گردد. تصویر ۲-۴ برگزاری یک مسابقه‌ی بزرگ را نشان می‌دهد.



تصویر ۲-۴

## ۲- گرم کردن<sup>۱</sup>

از عضلات، برحسب نوع فعالیت، بیش‌تر گرم شوند. به هر حال تأثیرات انکارناپذیر گرم کردن در آمادگی جسمانی و روانی ورزشکار و پیشگیری از صدمات ورزشی توانسته است اکثر قریب به اتفاق ورزشکاران را در به کار بستن اصل گرم کردن، به عنوان یکی از اصول ضروری تمرین و مسابقه، متقاعد سازد. علاوه بر موارد ذکر شده، گرم کردن بدن دارای اثرات وسیع فیزیولوژیکی است که بنابر ضرورت، در کتاب‌های بعدی این درس مورد بحث قرار می‌گیرد. آنچه در این جا قابل ذکر است، تمرینات مقدماتی است که برای گرم کردن توصیه می‌شود.

۱-۲ تمرینات کششی: این تمرینات برای افزایش دامنه‌ی حرکت عضلات حول یک مفصل صورت می‌گیرد و موجب توانایی بیش‌تر در اجرای مهارت‌ها می‌شود. به عنوان مثال: روی زمین در حالی که پاها را کاملاً کشیده‌اید بنشینید. آن‌گاه دست‌ها را به سمت جلو بکشید تا بتوانید مچ پاها را بگیرید. در این حالت بالاتنه‌ی شما به سمت پاها خم می‌شود. اگر اجرا این

معمولاً قبل از تمرین و با پیش از شروع مسابقه، بدن باید گرم شود و دمای آن تدریجاً بالا رود. از این راه عضلات، مفاصل و سایر اهرم‌های درگیر، آمادگی لازم را برای اجرای حرکات و تمرینات مورد نظر به دست می‌آورند. برخی معتقدند که باید قبل از اجرای حرکات کششی، عضلات بدن با نرمش‌های سبک آماده شوند. زیرا در غیر این صورت احتمال کشیدگی و حتی پارگی تارهای عضلانی وجود دارد. هر قدر هوا گرم باشد از مدت زمان گرم کردن کاسته می‌شود و برعکس در هوای سرد مدت زمان گرم کردن افزایش می‌یابد. اغلب صاحب نظران این مدت را بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه کافی می‌دانند. در والیبالی می‌توان پس از انجام حرکات نرمشی و کششی از طریق بازی‌های متنوع و بادرنظر گرفتن عوامل آمادگی رشته‌ی مورد نظر، به گرم کردن بیش‌تر فراگیران پرداخت. حتی لازم است نحوه‌ی گرم کردن با موضوع هر جلسه تمرین ارتباط داشته باشد و به طور اختصاصی آن دسته

۱- Warm up





حرکت برای شما دشوار است، می‌توانید زانو‌ها را کمی خم کنید (تصویر ۴-۳).



تصویر ۴-۳

گروه‌های عضلات بزرگ، به‌ویژه آن‌هایی باشند که مستقیماً در حرکات مورد نظر درگیرند. باید همیشه مراقب بمانید که حرکات نرمشی موجب خسته شدن گروه عضلات نشود. کل زمانی که در این مرحله برای گرم کردن لازم است فقط ۵ تا ۱۰ دقیقه است. به عنوان مثال: برای عضله، چهارسر ران نشست نیمه مفید است؛ برای شانه‌ها، بازوها و سینه، حرکت شنا رفتن مناسب است هم‌چنین برای عضلات شکم در حالت خوابیده به پشت، عمل دراز و نشست در وضعیت زانو خم مفید است.

**۲-۳ فعالیت اصلی:** آخرین مرحله‌ی گرم کردن باید شامل اجرای فعالیت‌هایی باشد که فرد در ورزش مورد نظر خود به‌ترین آن‌ها می‌پردازد. برای مثال، در گرم کردن ورزش والیبال فعالیت‌های اصلی شامل پرتاب کردن، گرفتن، برش کردن و فرود آمدن، در زمین جاگرفتن و در یک لحظه تغییر جادادن و ... است.

**۲-۲ حرکات نرمش:** این حرکات پس از تمرینات کششی به اجرا درمی‌آید، این قبیل حرکات، اعمال فعالی است که متضمن انقباضات عضلانی‌اند. بنابراین اجرای آن‌ها سبب افزایش حرارت بیش‌تری در بدن و عضلات می‌شود. حرکات نرمش باید شامل

**سؤال:** آیا می‌دانید اگر قبل از شروع تمرینات اصلی بدن خوب گرم نشود، چه مشکلاتی برای بازی کتان به وجود می‌آید؟ پاسخ سؤال را بنویسید و آن را در کلاس به بحث بگذارید.

می‌شود. بنابراین باید فعالیت اصلی و حرکات کششی را به عنوان دو اصل سرد کردن بدن مورد توجه قرار داد. سرد کردن بدن باعث می‌شود که برگشت به حالت اولیه سریع‌تر صورت گیرد و در نتیجه خستگی بدن زودتر رفع می‌شود و از تجمع خون به‌ویژه در اندام پایینی (پاهای) جلوگیری می‌کند. این عمل به بازگشت خون وریدی (سباهرگی) کمک می‌کند و امکان کوفتگی و سفتی عضلات را کاهش می‌دهد و در نهایت ضعف و سرگیجه‌ی ناشی از تمرینات سخت و سنگین را در حد قابل قبولی برطرف می‌سازد.

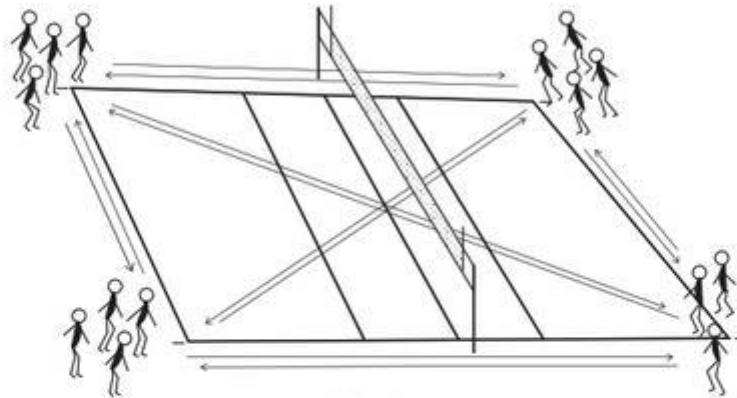
**۳- سرد کردن<sup>۱</sup>**  
به‌طور کلی، افرادی که در تمرینات بدنی شرکت می‌کنند، باید در پایان تمرین به سرد کردن بدن خود بپردازند. سرد کردن بدن معمولاً در قالب فعالیت‌های اختصاصی اجرا نمی‌شود. بلکه همانند فعالیت‌های گرم کردن است و بلافاصله پس از اتمام تمرین با مسابقه به اجرا گذاشته می‌شود. به عنوان مثال، وقتی تمرین تمام شد، بازی کتان می‌تواند به اجرای تکنیک‌های ساعد و پنجه به‌صورت یک‌نفره، دونفره و با گروهی بپردازند. گفتنی است که اجرای این‌گونه تمرینات به شکل ساده و با فشار حداقل اجرا

**تذکر:** توسعه و بهبود بسیاری از عملکردهای ورزشی، به تجدیدنظر مربیان و ورزشکاران در روش‌های تمرینی آنان بستگی دارد. در واقع اتخاذ روش‌های پیشرفته، متضمن برنامه‌هایی است که بهبود ظرفیت انرژی و عملکردهای ورزشی را به دنبال دارد. به عنوان مثال، تحقیقات نشان داده است که تمرینات تناوبی به افزایش شدت کار منتهی می‌گردد و این شدت عملکرد در حدود دو برابر و نیم کار مداوم است.



اینک با توجه به توضیحات ارائه شده، توجه دانش‌آموزان را به چند نمونه از این تمرینات جلب می‌نمایم. نکته‌ی قابل ذکر این که، تمرینات گرم کردن فعال علاوه بر این که سبب گرم شدن بدن می‌شود، در حد مطلوبی موجبات رشد و تقویت قابلیت‌های اختصاصی این ورزش را فراهم می‌سازد. همکاران می‌توانند با ارائه‌ی تمرینات مشابه و متنوع دیگر، این نمونه‌ها را گسترش دهند.

تمرین ۱: فراگیران به تعداد تقریباً مساوی در گوشه‌های زمین والیبال مستقر می‌شوند. آن‌گاه با اولین علامت مربی فوراً در طول زمین جایشان را عوض می‌کنند و با علامت بعدی این جابجایی در عرض زمین اجرا می‌شود. بعد از چندین تکرار، این بار از فراگیران خواسته می‌شود که جای خود را در قطر زمین عوض کنند. لازم است قبل از شروع تمرین کلیه‌ی علائم موردنظر به اطلاع دانش‌آموزان برسد (تصویر ۴-۴).



تصویر ۴-۴

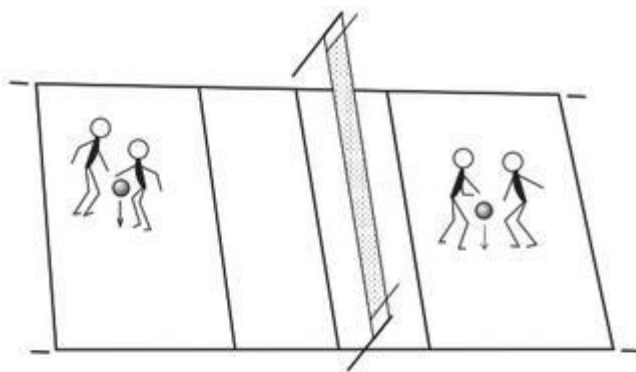
تمرین ۲: از فراگیران خواسته می‌شود که در داخل زمین به شکل یک دایره قرار بگیرند. آن‌گاه مربی علائمی را مشخص می‌کند و واکنش فراگیران را نسبت به این علائم توضیح می‌دهد. فراگیران با نشستن و با دیدن علائم موردنظر بر روی محیط دایره عکس‌العمل نشان می‌دهند. این علائم که با حرکات دست و یا سوت مربی تعیین می‌شود، ممکن است (دو سریع، پرس عمودی، زانوبلند، شنا روی دست‌ها و...) باشد.

تمرین ۳: در هر نیمه از زمین والیبال ۸ تا ۱۰ نفر از فراگیران به صورت دو نفره در مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند. یکی از فراگیران، که توپ در اختیار دارد، در حالت دو و با زدن آن به زمین در همه‌جا حرکت می‌کند. نفر بعدی او را تعقیب و سعی می‌کند توپ را با دست لمس نماید. همین تمرین را می‌توان با دو توپ اجرا کرد. لمس توپ و یا خارج شدن مجری (تعقیب‌شونده)

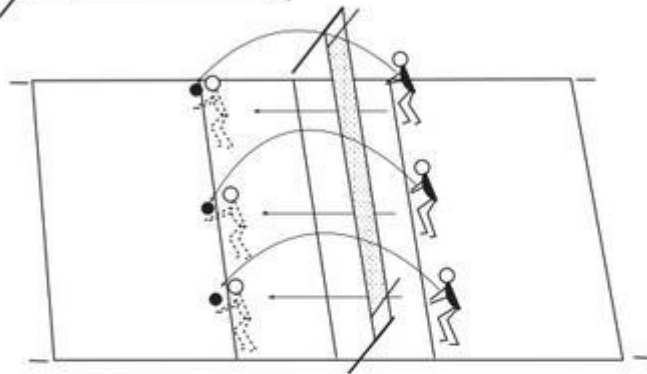
از خطوط زمین باعث می‌شود تا ادامگی بازی به بار مقابل او واگذار شود (تصویر ۴-۵).

تمرین ۴: فراگیرندگان در گروه‌های جداگانه در روی خط یک‌سوم یک نیمه از زمین مستقر می‌شوند. در حالی که هر یک تویی در دست دارند، سعی می‌کنند آن را به صورت ضربه زدن یا پرتاب کردن به زمین مقابل ارسال کنند. آن‌گاه سریع از زیر تور عبور می‌کنند، قبل از این که توپ با زمین برخورد کند آن را می‌گیرند. لازم است هر فراگیرنده پس از اجرای تمرین، توپ را به نقرات گروه خود تحویل دهد. پس از اجرای چند تکرار، از فراگیران خواسته می‌شود که با افزایش پرتاب توپ بر سرعت و شدت تمرین بیفزایند و با یک بار تماس توپ با زمین، به گرفتن آن اقدام کنند (تصویر ۴-۶).





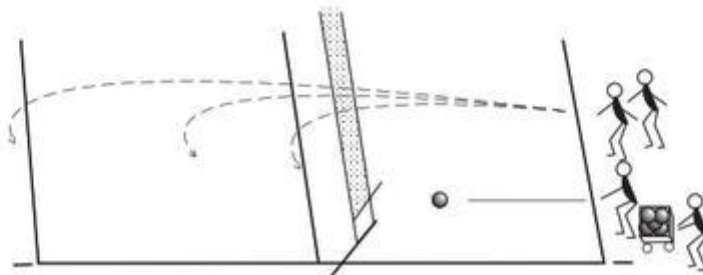
تصویر ۴-۵



تصویر ۴-۶

تذکر: چنانچه برای اجرای تمرینات، توپ کافی در اختیار نباشند می‌توان فراگیران را به گروه‌های کم‌تری تقسیم کرد و از آنان خواست که به ترتیب نوبت، در تمرینات شرکت نمایند. در این صورت هر فراگیرنده باید پس از اجرای تمرین سریعاً توپ را به نفر بعدی گروه خود برساند.

تمرین ۵: آموزگار به همراه یک نفر کمکی (دانش‌آموز) و سیدتوب‌ها، در انتهای زمین مستقر می‌شود. در این وضعیت از فراگیران می‌خواهد در کنار او در یک صف قرار گیرند و با سرعت زیاد و از خارج زمین، توپ‌هایی را که بر روی زمین قل داده می‌شود، قبل از خارج شدن از خط یک‌سوم زمین بگیرند (تصویر ۴-۷). لازم است فراگیران پس از گرفتن توپ به

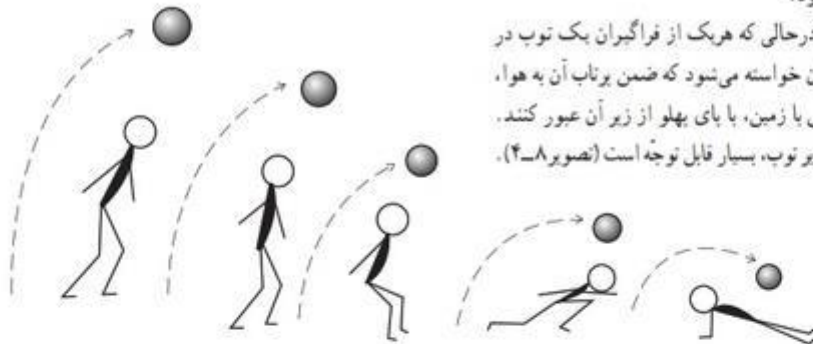


تصویر ۴-۷



آخر صف بروند و با فرار دادن توپ در سبد، خود را برای حرکت بعدی آماده کنند. بر اساس توانایی فراگیران رفته رفته مسافت تمرین افزوده می‌شود.

تمرین ۶: درحالی که هریک از فراگیران یک توپ در دست دارند، از آنان خواسته می‌شود که ضمن پرتاب آن به هوا، پس از هر بار تماس با زمین، با پای پهلو از زیر آن عبور کنند. عبور ۵ یا ۶ بار از زیر توپ، بسیار قابل توجه است (تصویر ۸-۴).



تصویر ۸-۴

#### ۴- نکات ایمنی

برای جلوگیری از آسیب‌های احتمالی، لازم است قبل از اجرای هر تکنیک بدن کاملاً گرم شود.  
- از انجام حرکاتی که اغلب صدماتی را برای عضلات و مفاصل بدن به وجود می‌آورد، خودداری شود. (به عنوان مثال درازو نشست درحالی که پاها از ناحیه مفصل زانو خمیدگی ندارند).  
- حرکاتی که به منظور گرم کردن بدن صورت می‌گیرد، باید از ساده، کم فشار و ثابت شروع شود و به حرکات مشکل تحت فشار و متحرک ختم گردد.  
- باید از حرکات خلاف جهت مفصل و عضلات خودداری گردد و هم‌چنین از ضربه زدن به مفاصل و عضلات بپرهیز شود.

#### ۵- مروری بر تکنیک‌ها

با توجه به اهمیت تکنیک‌ها، یک بار دیگر و به طور اجمال آن‌ها را مرور می‌کنیم.  
۱- ۵ تکنیک پنجه: می‌دانید که فن پنجه از ظرافت و دقت خاصی برخوردار است، به طوری که باس‌دهنده‌ها (باسورها) ارزش و اعتبار کار خود را در اجرای صحیح و دقیق این مهارت می‌دانند.  
- گرم کردن اندام‌ها، با توجه به موضوع درس هر جلسه.

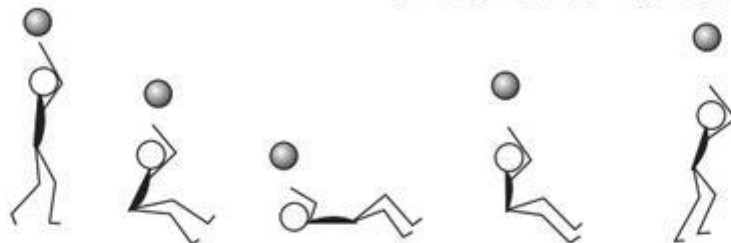
سؤال: اینک با توجه به مطالعات و تجربه‌های عملی خود از این مهارت، آیا می‌دانید، برای اجرای صحیح این تکنیک، چه مواردی باید رعایت شود؟ اطلاعات خود را به اختصار در محل تعیین شده بنویسید.  
به نظر من، موارد زیر باید در اجرای فن پنجه رعایت شود:

.....  
.....

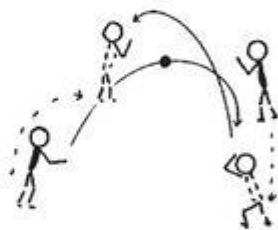




**تمرین ۱:** فراگیران درحالی که توپ در دست دارند در داخل زمین والیبال مستقر می‌شوند. از آنان خواسته می‌شود که به‌طور متوالی و در بالای سر، تکنیک پنجه را اجرا نمایند. آن‌گاه مربی از آنان می‌خواهد که همین تمرین را بدون توقف در حالت نشسته و سپس به صورت خوابیده اجرا کنند و مجدداً از



تصویر ۴-۹



تصویر ۴-۱۰

**تمرین ۲:** فراگیرندگان به فاصله‌ی تقریبی ۳ تا ۴ متر، دوه‌دو، در مقابل هم قرار می‌گیرند. ابتدا آنان توپ را با حرکت دو ضربه به یکدیگر پاس می‌دهند. سپس با ارسال توپ به سمت نفر مقابل، فوراً تغییر جا می‌دهند. فراگیرنده‌ی مقابل با اجرای پاس روی سر، در جست‌وجوی محل جدید بار مقابل خود است تا بتواند مجدداً توپ را برای او ارسال کند. این تمرین در تکرارهای متوالی، با تغییر محل هر دو فراگیرنده، ادامه می‌یابد (تصویر ۴-۱۰).

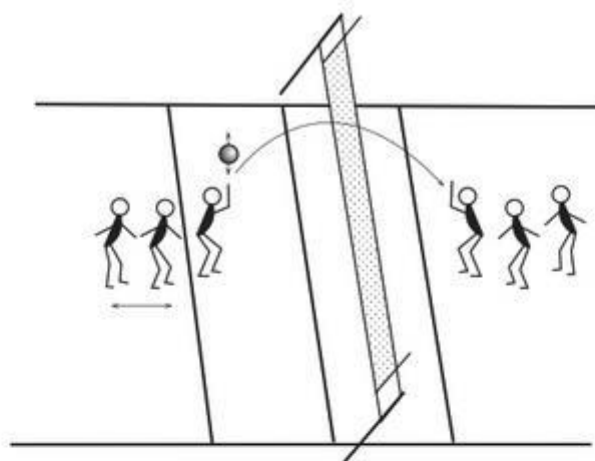
**سؤال:** آیا می‌دانید مقدار نیروی که برای برگشت دادن توپ با ساعد به‌کار می‌رود براساس چه شرایط و موقعیت‌هایی تعیین می‌شود؟ پاسخ را بیابید و در کلاس به بحث بگذارید.

**۵-۲ تکنیک ساعد:** معمولاً هنگامی که توپ، پایین‌تر از ناحیه‌ی کمر قرار می‌گیرد و در حال نزدیک شدن به زمین است، کارایی این فن بیش‌تری می‌شود. هم‌چنین وقتی که توپ در اثر یک ضربه‌ی محکم و با سرعت زیاد هدایت می‌شود، می‌توان با اجرای تکنیک ساعد آن را به‌خوبی مهار کرد و سپس با وارد کردن نیروی مناسب آن را به محل دل‌خواه ارسال نمود.

**تمرین ۱:** فراگیرندگان در دو گروه جداگانه در دوسوی تور مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند. مربی از آنان می‌خواهد ابتدا توپ را با ساعد دریافت کنند و سپس با فن پنجه آن را برای بار مقابل از روی تور ارسال نمایند. هر فراگیرنده پس از انجام این تمرین، در حالت دو، به انتهای صف گروه خود می‌رود و برای حرکت بعدی آماده می‌شود. اجرای این تمرین در تکرارهای متوالی برای کسب مهارت بیش‌تر فراگیرندگان ادامه می‌یابد (تصویر ۴-۱۱).







تصویر ۴-۱۱

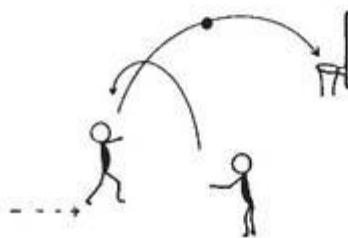
### ۳-۵ تکنیک سرو: در بخش اول کتاب، از تکنیک‌های

مرسوم سرو فقط به سرو ساده و سرو تنبسی (آپشاری) اکتفا شد و تمرینات مربوط به هر یک از ساده به مشکل مورد بررسی قرار گرفت.

در این بخش ضمن مروری گذرا بر این تکنیک‌ها، در فصل پنجم به انواع دیگر سرو، که فراگیری آن برای دانش‌آموزان ضروری است، می‌پردازیم. گفتنی است که فن سرو از مهم‌ترین فنون والیبال به حساب می‌آید چنان‌که برخی از تحلیل‌گران و صاحب‌نظران این ورزش، برای پیروزی بر رقیبان را تنها برخورداری از دو مهارت «فن سرو» و «دفاع روی تور» را کافی می‌دانند.

تمرین: چنان‌چه در محل تمرین دیوار مسطحی وجود دارد، با تعیین اهداف مشخص بر روی آن، از فراگیران خواسته می‌شود که در فواصل مختلف با اجرای سروهای ساده و تنبسی، توپ را به هدف‌های موردنظر ارسال نمایند. در صورت در دسترس نبودن دیوار مناسب، می‌توان در زمین مقابل از صندلی، نیمکت و یا خود فراگیرندگان به عنوان هدف استفاده کرد (تصویر ۴-۱۳).

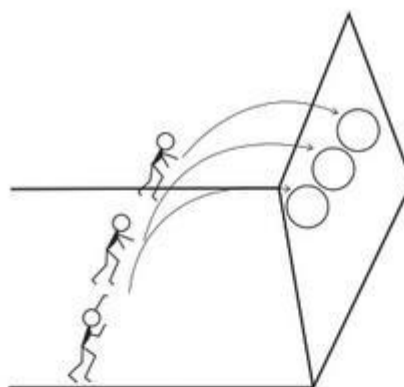
تمرین ۲: فراگیران، درحالی‌که در یک صف و در مقابل مربی ایستاده‌اند، سعی می‌کنند توپی را که برای آن‌ها پرتاب می‌شود، با تکنیک ساعد به سمت هدف موردنظر (حلقه‌ی بسکتبال) ارسال نمایند و سپس، ضمن دنبال کردن توپ می‌روند و آن را در سید توپ‌ها قرار دهند (چنان‌چه در محل تمرین، حلقه‌ی بسکتبال وجود نداشت، می‌توان با مشخص کردن یک هدف بر روی دیوار و یا با استفاده از حلقه‌ی متحرک تمرین را اجرا کرد). فراگیران، پس از اجرای تمرین، باید به‌انتهای صف بروند و برای حرکت بعد آماده شوند. برای حرکت پیش‌تر، مربی توپ را به نقاط مختلف زمین پرتاب می‌کند تا فراگیران با سرعت پیش‌تری حرکت کنند و توپ را با فن ساعد به هدف موردنظر ارسال نمایند (تصویر ۴-۱۲).



تصویر ۴-۱۲

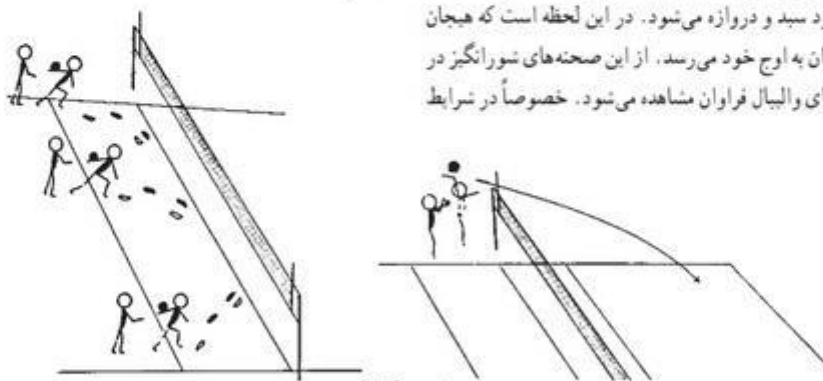


حساسی که اجرای مثبت این فن نقش تعیین کننده دارد. نکته‌ی مهم دیگر، پوشش دفاعی در مقابل چنین حمله‌ای است. در واقع می‌توان گفت که فن آبشار و دفاع روی تور، لازم و ملزوم یکدیگرند و برای ارزش‌هایی هر یک از این فنون، وجود دیگری الزامی است. هرچا آبشاری به اجرا گذاشته می‌شود، در مقابل آن یک سد دفاعی به وجود می‌آید و برعکس. بنابراین موقعی می‌توان توانایی و مهارت فراگیران را در اجرای این فنون به محک آزمایش سپرد که هر دو تکنیک در مقابل یکدیگر به نمایش گذاشته شوند.



تصویر ۴-۱۳

تمرین ۱: فراگیران در سه گروه تقسیم می‌شوند و در حالی که هر یک تویی را در اختیار دارند در پشت خط یک سوم زمین قرار می‌گیرند. با فرمان مربی حرکت سه گام را به سمت تور انجام می‌دهند و در آخرین گام ضمن برتاب توپ، به هوا به آن ضربه می‌زنند. در این تمرین آبشار روی باس بلند اجرا می‌شود. وقتی هر فراگیرنده تمرین را انجام داد به دنبال توپ خود می‌رود و در انتهای صف برای حرکت بعدی آماده می‌شود (تصویر ۴-۱۴).



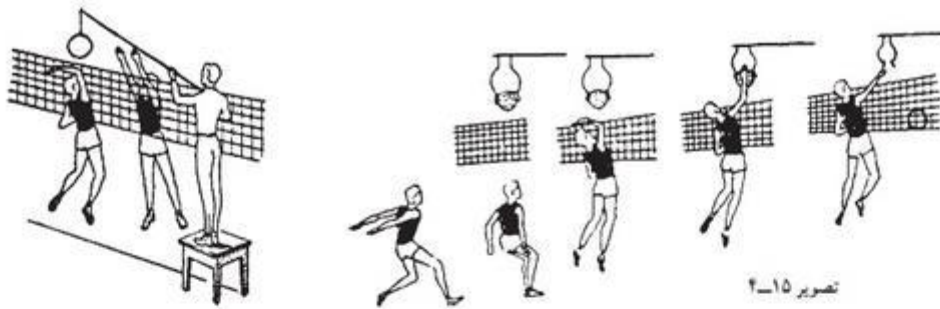
تصویر ۴-۱۴

۴-۵ تکنیک آبشار: این تکنیک همواره مورد توجه فراگیران، بازی‌کنان و علاقه‌مندان به این ورزش است. اصولاً بازی‌کنان هنگام بازی از اجرای صحیح و موفقیت‌آمیز این تکنیک لذت بیشتری می‌برند. نباید دلیل عمده‌ی چنین احساسی، خارج شدن توپ از جریان بازی باشد، که در اثر این فن، توپ غالباً از جریان بازی خارج می‌شود. مشابه این مهارت در بازی بسکتبال و فوتبال و... نیز وجود دارد و آن هنگامی است که توپ وارد سبد و دروازه می‌شود. در این لحظه است که هیجان تماشاگران به اوج خود می‌رسد. از این صحنه‌های شورانگیز در رقابت‌های والیبال فراوان مشاهده می‌شود. خصوصاً در شرایط

طرف دیگر تور می‌خواهد که تکنیک دفاع روی تور را در مقابل آبشار انجام دهند. در این حالت پس از چند تکرار، محل توپ‌آویز تغییر می‌کند تا هر دو فراگیرنده در حال حرکت و با هماهنگی بیش‌تر به اجرای فنون مورد نظر بپردازند (تصویر ۴-۱۵).

تمرین ۲: فراگیران در دو گروه، مقابل یکدیگر می‌ایستند و خود را برای اجرای فن آبشار و دفاع روی تور آماده می‌کنند. مربی در حالی که بر روی یک میز ایستاده است، توپ آویز را برای آبشار فراگیران در روی تور نگاه می‌دارد. آن‌گاه از فراگیران

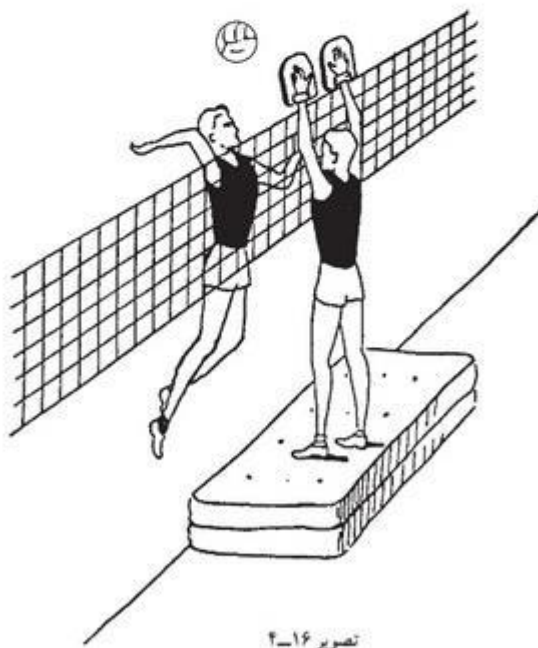




تصویر ۱۵-۴

**تذکر:** همان گونه که همکاران محترم اطلاع دارند، لازم است تمرینات مقدماتی مربوط به فنون آشپار و دفاع روی تور، در شرایطی اجرا شود که ارتفاع تور پایین تر از حد معمول آن باشد. زیرا با کاهش ارتفاع تور فراگیران راحت تر از عهده‌ی اجرای این تکنیک‌ها برمی‌آیند و مهم تر از آن، از کار خود لذت می‌برند. به این نکته در بخش اول کتاب هم اشاره شده است و، به دلیل اهمیت موضوع مجدداً یادآوری می‌شود.

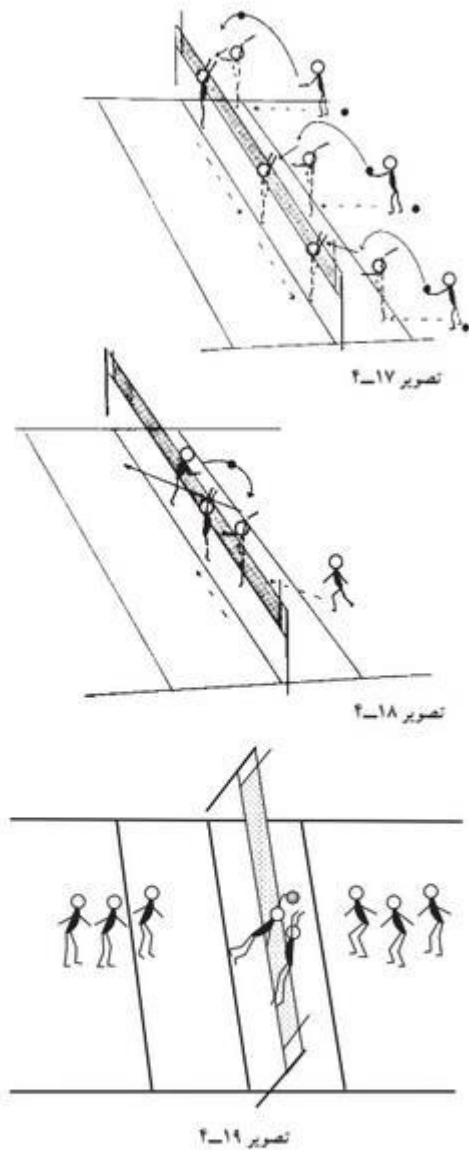
**تمرین ۴:** در این تمرین ابتدا از فراگیران خواسته می‌شود که در پشت خط یک‌سوم در یک گروه قرار گیرند و با برناب توب به خود پاس دهند و به آن ضربه بزنند. فراگیران پس از اجرای این فن فوراً به انتهای صف می‌روند و برای حرکت بعد آماده می‌شوند. پس از چندین تکرار، از فراگیران خواسته می‌شود که در زمین مقابل پس از اجرای تکنیک مورد نظر به دفاع بپردازند و با یکی از فراگیران، که صفحات دفاع را در دست‌های خود دارد، بر روی تشک می‌ایستند و به اجرای فن دفاع روی تور اقدام می‌کند. این تمرین تا زمانی که تمام نفرات، دفاع روی تور را اجرا کنند ادامه دارد (تصویر ۱۶-۴).



تصویر ۱۶-۴

**۵-۵ تکنیک دفاع روی تور:** دفاع در واقع واکنشی است که در مقابل قدرت حمله صورت می‌گیرد. هدف از دفاع این است که توب به داخل زمین خود راه پیدا نکند. باید به خاطر داشت که وضعیت دفاع در مقابل پاس‌های مختلف متفاوت است. در والیبال مدرن اکثر تیم‌های صاحب‌نام جهان آموزش و تمرین این فن را در رأس برنامه‌های تمرینی خود قرار می‌دهند، زیرا همان‌طور که می‌دانید اجرای صحیح و مثبت این فن علاوه بر کسب امتیاز، باعث تضعیف روحی مهاجمان و دیگر بازی‌کنان تیم حریف می‌شود. در این باره در بخش تاکتیک‌های دفاع روی





تصویر ۴-۱۷

تصویر ۴-۱۸

تصویر ۴-۱۹

تور، بیش تر سخن گفته خواهد شد. هنگام انجام تمرینات دفاع و آبنار، پس از طی مراحل اولیه‌ی تمرین، لازم است تمرینات این فنون به صورت ترکیبی از هر دو مهارت به فراگیران آموزش داده شود تا ضمن تقویت قابلیت‌های اختصاصی مورد نظر، تمرین در شرایط بازی نیز اجرا شود.

**تمرین ۱:** از فراگیران خواسته می‌شود که ابتدا در پشت خط بکسوم مستقر شوند. آن‌گاه مری به همراه دو نفر از کمک‌های خود در سه منطقه در مقابل تور جاگیری می‌کنند. در این حالت بازدن ضربات مکرر از فراگیران خواسته می‌شود که در مقابل این ضربات به دفاع بپردازند و از منطقه‌ای به منطقه‌ی دیگر، این تمرین را تکرار نمایند. در این تمرین لازم است از نگرانی که در تمرین حضور ندارند، برای رسانیدن توپ استفاده شود (تصویر ۴-۱۷).

**تمرین ۲:** فراگیران درحالی که هریک تویی را در اختیار دارند در پشت خط بکسوم مستقر می‌شوند. مری ضمن این که برای تک‌تک فراگیران توپ برتاب می‌کند به کنترل حرکات آنان نیز می‌پردازد و با از یک نفر کمک برای برتاب توپ استفاده می‌کند. در این تمرین هر فراگیر پس از زدن آبنار به زمین مقابل می‌رود و توپ فراگیرنده بعدی را دفاع می‌نماید و فوراً به انتهای صف می‌رود و برای حرکت بعدی آماده می‌شود (تصویر ۴-۱۸).

**تمرین ۳:** در دو طرف تور فراگیران دو به دو مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند. در این حالت از بازی‌کنانی که توپ در اختیار دارند خواسته می‌شود که توپ را به بالا برتاب کرده، به آن ضربه بزنند و عمداً توپ را به دفاع مقابل بکوبند. پس از چندین تکرار گروه مقابل همین تمرین را انجام می‌دهند و پس از انجام تمرین به انتهای صف گروه خود می‌روند. آن‌گاه آموزگار اجرای صحیح هر دو تکنیک را کنترل و اصلاح می‌کند و برای بهبود و پیشرفت این مهارت‌ها از فراگیران می‌خواهد که تمرین را به‌طور جدی انجام دهند (تصویر ۴-۱۹).

تذکر: در اجرای هر تمرین، مری به چند کمکی نیاز دارد، تا بتواند هم بر اجرای تمرین نظارت دقیق نماید و هم به اصلاح حرکات فراگیران بپردازد. معمولاً بهترین روش این است که از خود فراگیران برای کمکی استفاده شود. منتهی نکته‌ی مهم این است که با تعویض به موقع، امکان انجام تمرین مورد نظر برای آنان نیز فراهم شود.





## ۶- آمادگی جسمانی ویژه والیبال

در بخش اول کتاب، آمادگی جسمانی عمومی به طور اختصار بررسی شد و چند نمونه از قابلیت‌های اختصاصی این ورزش به همراه تمرینات آن بیان گردید. اینک سعی بر آن است که سایر قابلیت‌های جسمانی مربوط به والیبال مورد بررسی قرار گیرند. نکته‌ی مهم این است که در مرحله‌ی آمادگی مقدماتی با توجه به اهداف برنامه، این گونه تمرینات، زمان اصلی را به خود اختصاص می‌دهند. در مراحل بعدی، به‌ویژه در دوره‌ی مسابقه، بخش عمده‌ی زمان تمرین در مسائل تاکتیکی خلاصه می‌شود. اتخاذ تصمیمات عمومی.

### مطالعه‌ی آزاد

- ۱- تمرین برای مسابقه: شامل حرکاتی است که بازی‌کن را برای بازی، براساس قوانین و مقررات آن، آماده می‌سازد. به عبارت دیگر، این نوع تمرین همواره برحسب شرایط مسابقه تدوین و اجرا می‌شود.
- ۲- تمرینات ویژه (اختصاصی): شامل حرکاتی از مسابقه است که در آن تعداد بیش‌تری از عضلات به کار گرفته می‌شوند. این نوع تمرین عواملی مثل جهت بادی، بویایی، زمان‌سنجی و ... کارآیی بیش‌تری پیدا می‌کند. این مرحله از آمادگی، تیم را برای دوره‌ی مسابقه آماده می‌سازد و حدود دو ماه هم به طول می‌انجامد. این مرحله با کاهش حجم تمرین و افزایش شدت تمرین مشخص می‌شود.
- ۳- تمرینات جسمانی عمومی: شامل آمادگی عمومی است، با تأکید بر آمادگی ویژه و تمرینات تکنیکی. در این مرحله شدت تمرین کاهش می‌یابد چرا که مسابقه وجود ندارد. انتهای این دوره، قبل از فراخوان بازی‌کنان برای تمرینات تیمی، می‌تواند پایانی برای تمرینات آمادگی جسمانی عمومی بازی‌کنان محسوب شود. طی این مرحله بازی‌کنان در مجموعه‌ای از فعالیت‌های فیزیکی، غیر از والیبال شرکت (دویدن، شناکردن و ...) می‌کنند.

## ۷- منابع انرژی

لازم است فراگیران منابع کسب انرژی را برای اجرای مهارت‌های این ورزش به‌خوبی بشناسند. به‌طور کلی بدن برحسب انجام فعالیت‌های مختلف جسمانی از سه راه انرژی مورد نیاز را تأمین می‌کند. برای مثال کسی که مشغول بازی والیبال است در واقع در حالت تبدیل انرژی شیمیایی (مواد غذایی) به انرژی حرارتی و مکانیکی است. بنابراین، در تمام حرکات انسان، اعم از انقباض امعاء و احشای درون بدن یا اجرای یک تکنیک آبشار از سوی یک بازیگر والیبال، انرژی لازم برای این فعالیت‌ها از غذا تأمین می‌شود. به‌طور طبیعی همواره بین انرژی دریافتی و





برای آن مشکل خواهد بود که ۳ متر دیگر را با همان توانایی ادامه دهید. در طول بازی در عضلات یک بازی کن والیبال، اسیدلاکتیک جمع می‌شود. ولی این اسیدلاکتیک در استراحت‌ها از بین می‌رود. به عبارت دیگر انرژی بدن هنگام استراحت با کم کاری، مجدداً تأمین می‌شود. در واقع منبع کسب انرژی در فعالیت‌های شدید غیرهوازی (بدون اکسیژن) است. برای حضور در مسابقات والیبال، بازی‌کنان نباید بیش از اندازه جری مصرف کنند (تغذیه آن‌ها باید کنترل شود). بی‌توجهی نسبت به این موضوع، موجب بالا رفتن اکسیداسیون<sup>۱</sup> (سوخت و ساز) و در نتیجه افزایش مصرف اکسیژن را افزایش می‌شود. میزان آمادگی بدنی، که از بازی والیبال کسب می‌شود با توجه به مهارت بازی‌کنان و وضعیت بازی، از حداقل تا مقدار نسبتاً زیاد متغیر است. والیبال در چنین سطحی، که شامل جهش‌های تند و سریع، آیشار زدن، سد کردن توب آیشار حریف و شیرجه رفتن است، در گسترش استقامت عضلانی و انعطاف‌پذیری بسیار سودمند است. افراد یک تیم فعال که به صورت منظم جلسه‌ای یک تا دو ساعت تمرین نمایند، از چنین آمادگی بدنی برخوردار خواهند شد. برای بالا بردن عملکرد یک بازی‌کن در مدت کوتاه، لازم است از نوع سیستم انرژی‌زایی اطلاع داشته باشیم. زیرا مستقیماً با این مسئله درگیر خواهیم بود. در برخی مواقع، از ضربان نبض استفاده می‌شود، چون رابطه‌ی مستقیمی بین ضربان نبض و اکسیژن مصرفی تا سطح معینی وجود دارد، یعنی هر قدر ضربان بالا رود اکسیژن بیش‌تری مصرف می‌شود. البته باید توجه داشت که این رابطه تا ضربان ۱۸۰ درجه معنی دارد، از آن به بعد متوقف می‌شود. از طریق کارآیی فرد، به نسبت ضربان نبض، می‌توان به عملکرد مناسب آن پی‌برد. به عنوان مثال: می‌توان برای کارهای استقامتی به راحتی شدت تمرین را تنظیم کرد. اما باید توجه داشت که فعالیت‌های بازی‌کنان والیبال صرفاً به صورت استقامتی نیست. و مثلاً می‌توان از طریق برش عمودی، ضربان نبض را به ۱۸۰ درجه رسانید. باید عکس‌العمل‌های دیگری را نیز برای این کار پیدا کرد و معیارهای دیگری را برای پاسخ به این سوالات یافت. سرانجام

باید متوجه بود که عکس‌العمل‌های بدنی ما مهم‌ترین فاکتور (عامل) برای ادامه‌ی تمرین است. در این باره می‌توان به سه نوع قابلیت توجه داشت: ۱- نوع عکس‌العمل لحظه‌ای بدن، به این صورت که با اجرای پنج بار دراز و نشست، ضربان به یک صورت بالا می‌رود و با تکرار همین فعالیت به تعداد ده بار، ضربان نبض طور دیگری افزایش می‌یابد. ۲- عکس‌العمل‌هایی که بدن با تأخیر به آن‌ها پاسخ می‌دهد. باید توجه داشت که این عکس‌العمل‌ها برای ما قابل توجه نیستند. ۳- کاهش ضربان نبض ورزشکاران، به دلیل داشتن آمادگی مطلوب خیلی سریع‌تر از سایرین انجام می‌شود. البته باید توجه داشت که نباید چنین نظری را برای همه اعمال کرد. زیرا خصوصیات فردی بازیگران باهم تفاوت دارد.

بنابراین اگر سیستم انرژی مصرفی برای یک ورزش از نوع هوازی (با اکسیژن) بود، استراحت باید غیرفعال باشد، یعنی راه رفتن و نرمش کردن در برنامه‌ی استراحت آن‌ها در نظر گرفته شود. نکته‌ی مهم دیگری که باید مورد توجه قرار گیرد، این است که برای بهبود همه‌ی سیستم‌های انرژی، از تمرینات تناوبی استفاده شود.

## ۹- روش‌های تمرین در پیشرفت آمادگی بدنی

در مجموع عوامل پیشرفت در والیبال عبارت‌اند از:

- ۱- شرایط فیزیکی، ۲- شرایط آمادگی بدنی، ۳- شرایط روانی، ۴- تکنیک و ۵- تاکتیک. در این بخش با توجه موضوع به توضیح درباره‌ی چند روش تمرین، به منظور توسعه‌ی قابلیت‌های جسمانی بازی‌کنان والیبال اکتفا می‌شود.

**الف- سرعت‌های شتابی:** همان‌طور که از عنوان این تمرین برمی‌آید، افزایش سرعت از دور آرام شروع و به تدریج به گام‌های کشیده و سرانجام به دوی سریع تبدیل می‌شود. این مراحل می‌تواند شامل مسافت‌های ۴۵ متر، ۱۰۰ متر و ۱۱۰ متری باشد. در هر مورد باید مرحله‌ی برگشت به حالت اولیه بین دو تکرار از راه رفتن استفاده شود. یک تمرین کننده ممکن است ۴۵ متر آرام، ۴۵ متر با گام کشیده و ۴۵ متر سریع بدود. سپس ۴۵ متر راه برود و دوباره آن را تکرار کند. از آن‌جا که استراحت بین تکرارها تقریباً به‌طور

۱- اکسیداسیون: سوخت‌وساز مواد در سلول و تبدیل آن به انرژی مورد نیاز.



کامل اجرا می‌شود، این نوع تمرین سبب گسترش سرعت و قدرت خواهد شد. معمولاً روش مورد نظر متناسب با آب و هوای سرد است، زیرا مراحل دو به تدریج از ساده به مشکل صورت می‌گیرد و احتمال بروز صدمات عضلانی را کاهش می‌دهد.

**ب - سرعت‌های منقطع:** سرعت منقطع مشتمل بر دو دوی سرعت است که حد فاصل بین آن‌ها را می‌توان به دفعات تکرار نمود. یکی از تکرارها ممکن است شامل ۵۵ متر دوی سریع، ۵۵ متر دوی آرام و ۵۵ متر راه رفتن باشد. همچنین می‌توان از مسافت‌های تمرین مشابهی که بیش‌تر از ۲۰۰ متر نباشد استفاده کرد. این روش در واقع عکس سرعت‌سنجی است، زیرا از حرکت سریع به گام‌های کشیده و سرانجام به راه رفتن ختم می‌شود.

**ج - تمرینات تناوبی:** تمرینات تناوبی متضمن تکرار مراحل فعالیت است که متنوعاً با دوره‌های کار سبک‌تر و با استراحت همراه است. فعالیت تناوبی از این‌سانگی اسیدلاکتیک خون و خستگی زودرس جلوگیری می‌کنند و امکان می‌دهد تا

فرد هنگام اجرای مراحل کار با شدت پیشینه‌ای به فعالیت بپردازد. تنظیم سرعت، مسافت، مرحله‌ی کار، تعداد تکرارها، مدت و نوع فواصل استراحت در یک برنامه‌ی تمرین می‌باید به نحوی مورد توجه قرار گیرد که بتواند نیازهای فراوان ورزشکاران و غیرورزشکاران را برآورده سازد.

**د - تمرینات سرعتی:** این نوع تمرین به منظور توسعه‌ی دستگاه ATP.PC<sup>۱</sup> و قدرت عضلانی، مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این حالت دوندگی سرعت می‌باید در هر مرحله از دو، حداقل ۵۵ متر را بدود تا بتواند حداکثر سرعت را تجربه کند. همچنین از آن‌جا که در هر مرحله باید سرعت با حداکثر انجام نشود، برگشت به حالت اولیه‌ی بین تکرارها باید کامل باشد. به‌طور کلی تمرینات سرعتی، سرعت‌های سنتایی و سرعت‌های منقطع که محور عمل آن‌ها عمدتاً توسعه‌ی دستگاه‌های ATP.PC و LA<sup>۲</sup> است تمرینات تناوبی، دوهای تکراری هر دو دستگاه‌های هوازی و بی‌هوازی را بهبود می‌بخشد.

**تذکر مهم:** هنگام سروکار داشتن با فاصله‌ی استراحت، دو نکته‌ی مهم را باید همواره در نظر داشته باشیم:

۱- زمان فاصله‌ی استراحت ۲- نوع فعالیت در فاصله‌ی استراحت

۱- زمان فاصله‌ی استراحت: ضربان قلب در دور برگشت به حال اولیه پس از مرحله‌ی تمرین، بهترین شاخصی است که نشان می‌دهد آیا فرد از نظر فیزیولوژیکی برای مرحله‌ی بعدی آمادگی دارد یا نه! برای مثال در مورد مردان و زنان کم‌تر از ۲۰ سال، ورزشکار و غیرورزشکار، ضربان قلب باید حداقل به ۱۴۰ ضربه در دقیقه بین تکرارها و ۱۲۰ ضربه در دقیقه بین دوره‌ها کاهش یابد. این ضربان را باید در طول فاصله‌ی استراحت با گرفتن شماره‌ها در ۶ یا ۱۰ ثانیه و ضرب آن در ۱۰ یا ۶ برای تبدیل آن به دقیقه به دست آورد. زمان استراحت به اندازه‌ای است که ضربان قلب از ۱۴۰ کم‌تر نشود و بین دوره‌ها نیز از ۱۲۰ پایین‌تر نباشد.

۲- نوع فاصله‌ی استراحت: آنچه شما در طول فواصل استراحت انجام می‌دهید از اهمیت خاصی برخوردار است، زیرا این مرحله نیز مربوط به دستگاه انرژی‌ای است که بخواهید احتمالاً آن را توسعه دهید. نوع فعالیت ممکن است شامل این موارد باشد: الف - استراحت فعال (تمرینات سبک یا متوسط شامل راه رفتن تند، دویدن نرم و سبک و...) ب - استراحت غیرفعال (حرکات نرم، راه رفتن آهسته، خم و باز کردن دست و پا...). معمولاً برای تعیین نوع شدت کار، ملاک تشخیص، ضربان قلب ورزشکار یا ظاهر چهره‌ی اوست.

۱- پیشینه: کار با شدت تمام اجرا می‌شود و در همان حال، ضربان نفس محاسبه می‌گردد.

۲- ATP.PC: (آدنوزین تری فسفات، فسفوکراتین). ترکیبی شیمیایی است که به صورت سیستم غبرهوازی انرژی لازم برای بدن را تأمین می‌کند.

۳- LA: (اسید لاکتیک). محصول نهایی گلیکولیز غبرهوازی است.



## ۱۰ سیستم های کسب انرژی مهارت های والیبال

در سال ۱۹۷۴ «فاکس» و «مانوس» اعلام داشتند که انرژی غالب در اجرای مهارت های والیبال از منبع غیر هوایی تأمین می شود. به طوری که این منبع، ۹۰ درصد از تأمین انرژی مورد نیاز والیبال را به خود اختصاص می دهد و تنها ۱۰ درصد آن مربوط به سیستم اسیدلاکتیک و اکسیژن است. هم چنین «شالکی» والیبال را ۷۰ درصد غیر هوایی (بدون اکسیژن) و ۳۰ درصد هوایی (با اکسیژن) عنوان کرد. ایشان برای تمام رشته های ورزشی، سیستم هوایی (با اکسیژن) را ضروری می داند. زیرا به کارگیری این سیستم موجب تقویت قلب و عروق، مفاصل، رباط ها و عضلات می گردد. در سال ۱۹۸۴ شخصی به نام الینکو (Elenko) در یک مجله ای اختصاصی<sup>۱</sup> انرژی مصرفی را با تغییرات قابل توجهی عنوان کرد. مطالعات در این زمینه نشان داده است که انرژی مصرفی در والیبال ۴۰٪ به صورت غیر هوایی، ۱۰٪ غیر هوایی با اسیدلاکتیک و ۵۰٪ هوایی است. هم چنین در کتاب دیگری (Coaches Manual) به درصد های متفاوتی اشاره شده که ذکر آن از حوصله ای این بحث خارج است. بنابراین، ذکر این نکته مهم است که تمرینات هوایی، به صورت دوی معمولی با استفاده از سطح شیب دار و تمرینات کوتاه (با رعایت استراحت)<sup>۲</sup> و ... و تمرینات غیر هوایی، به صورت دو های سریع ۱۵ متر، اجرای جهش های انفجاری، رفت و آمد و دست زدن به دیوار (در فواصل کوتاه) قابل تقویت اند. می دانیم که بعضی از رشته ها مثل دوی تنها به یک عامل آمادگی نیازمند است و برخی یک یا تعدادی از عوامل

تذکر: قبل از اجرای این تمرینات، لازم است به این نکته توجه شود که چنانچه وسایل مورد نیاز در دسترس نباشد، می توان از خود دانش آموزان به عنوان برخی از وسایل ذکر شده استفاده کرد. هم چنین باید تعداد تکرارهای لازم در هر ایستگاه مشخص شود و برای انجام کل تمرینات مورد نظر، زمان مناسبی تعیین گردد.

۱- فاکس و مانوس از استادان معروف دانشگاه ایالتی اوهاو (آمریکا) و مؤلف کتاب های فیزیولوژی ورزشی اند.

۲- Volley Tech : مجله ای فدراسیون بین المللی والیبال است که هر فصل یک بار منتشر می شود.

۳- منظور تمرین ایستوار است و به تمریناتی گفته می شود که بین فعالیت ها، زمانی برای استراحت در نظر گرفته می شود.

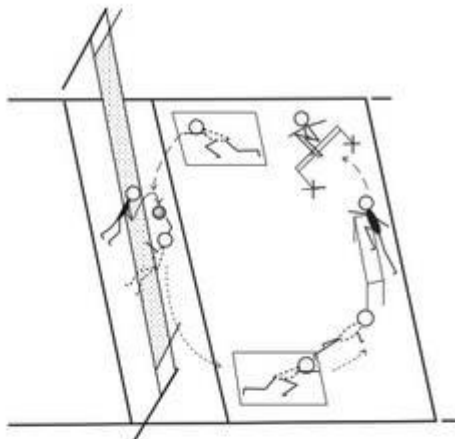




## ۱۱- وسایل مورد نیاز

نیمکت، میز، تشک، مانع دو میدانی، سید توب، توب، تور، طناب و کرومومتر و ....

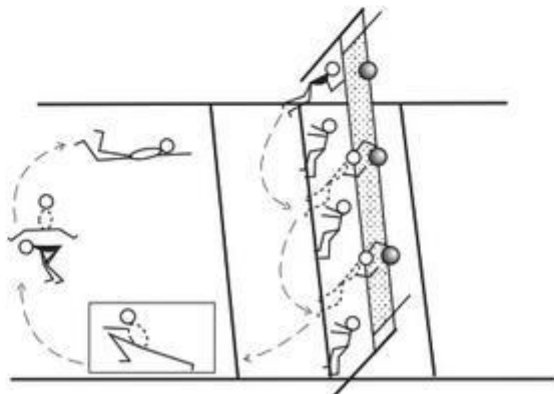
تمرین ۱: فراگیران ابتدا در پشت نیمکت قرار می‌گیرند. پس از چند حرکت عمودی روی پاها، از مانع عبور می‌کنند و با انجام شیرجه، سریع از جا بلند می‌شوند و خود را برای اجرای چند آبنشار تکراری آماده می‌کنند. به دنبال آن مجدداً بر روی تشک شیرجه می‌روند و پس از اجرای سنا روی دست‌ها، برای حرکت بعد به انتهای صف مراجعه می‌کنند (تصویر ۲۰-۴).



تصویر ۲۰-۴

تذکر: تمرینات ایستگاهی در واقع به افزایش توان عضلانی فراگیران کمک می‌کند. از این رو، اجرای آن از شدت تمرین قابل ملاحظه‌ای برخوردار است. بنابراین، لازم است این تمرین و تکرارهای مربوط به آن با در نظر گرفتن توانایی فراگیران اجرا شود.

تمرین ۲: در این تمرین از خود فراگیران به عنوان وسایل مورد نیاز استفاده می‌شود و مطابق تصویر ۲۱-۴ فراگیران به نوبت حرکات مورد نظر را اجرا می‌کنند. هر یک ابتدا از روی فراگیر بعدی برش می‌کنند و فوراً با عبور از زیر پاهای فراگیرنده‌ی دیگر، با یک شیرجه خود را برای اجرای آبنشار از سه متپنه‌ی تور آماده می‌کنند. در برگشت از آخرین آبنشار، با زدن یک غلت، به انتهای صف می‌روند و برای حرکت بعد آماده می‌شوند. باید توجه شود که همه فراگیران تمرین را اجرا کنند.



تصویر ۲۱-۴





مسلم است که، اجرای این تمرینات، موجب افزایش قابلیت‌هایی مثل جابجی، قدرت، استقامت، سرعت و عکس‌العمل و توان انفجاری بازی‌کنان می‌شود. در پایان تمرین می‌توان به فراگیران توصیه کرد که با اجرای حداقل ده پرس روی دست‌ها ضمن این که قدرت عضلات دست‌ها، را افزایش می‌دهند، تمرین برگشت به‌حالت اولیه را نیز اجرا کنند. هم‌چنین در بزرگ‌سالان پس از اجرای تمرینات ایستگاهی، ضربان نبض محاسبه می‌شود و چنان‌چه این ضربان ۱۶۰ تکرار در دقیقه را نشان دهد، توسعه‌ی قابلیت‌های مورد نظر را سبب می‌شود و در واقع چنانچه این ضربان از ۱۵۰ تکرار بالاتر باشد، باعث تقویت و توسعه‌ی قابلیت‌ها می‌شود.

### خودآزمایی

- ۱- به اعتقاد صاحب‌نظران، مدت زمان مطلوب برای هر مسابقه چه قدر پیش‌بینی شده است؟
- ۲- می‌دانیم که قبل از شروع به تمرین باید بدن را گرم کرد. مدت زمان انجام این فعالیت چه قدر است؟
- ۳- تمرینات کنش‌ی به چه منظور انجام می‌شود؟

### به این سوالات پاسخ دهید

- ۱- اکنون که مهارت‌های پایه را آموخته‌اید، آیا می‌دانید کدام یک از فنون در پیروزی تیم، نقش تعیین‌کننده‌ای دارد؟
- ۲- شناخت منابع کسب انرژی در اجرای مهارت‌های والیبال چه فایده‌ای دارد؟
- ۳- در والیبال از کدام سیستم انرژی استفاده می‌شود؟ پاسخ را حداقل در سه سطر بیان کنید.
- ۴- برای بهبود قابلیت‌های جسمانی کدام روش تمرین را پیشنهاد می‌کنید؟
- ۵- استراحت فعال و غیرفعال چیست؟
- ۶- در اجرای مهارت‌های والیبال، به افزایش توان کدام یک از عضلات بیش‌تر نیاز است؟
- ۷- آیا می‌دانید برای بهبود توان عضلات در والیبال کدام تمرین مفیدتر است؟
- ۸- به‌اینکار خود یک نمونه از تمرین ترکیبی (آبشار و دفاع روی تور) را فقط با رسم شکل نشان دهید.





## آشنایی با تکنیک‌ها، ارتقای مهارت و اجرای بازی

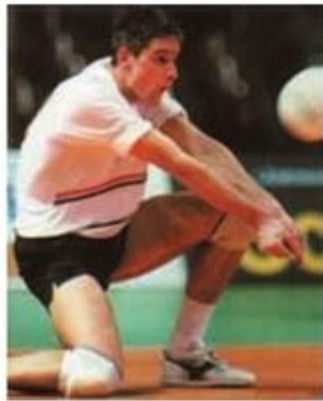
- هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند:
- ۱- تکنیک مقدماتی توپ‌گیری (حرکت به اطراف، شیرجه و غلت) را اجرا کند.
  - ۲- انواع پاس را بیان کند.
  - ۳- پاس را از لحاظ ارتفاع، عمق و شکل را مورد تجزیه و تحلیل دقیق قرار دهد.
  - ۴- بتواند با برتاب توپ، انواع پاس را به‌طور عملی اجرا کند.
  - ۵- از مهارت سرو موجی و پرشی تعریف جامعی به‌اختصار ارائه دهد.
  - ۶- بتواند سرو موجی را به‌طور عملی اجرا کند.
  - ۷- برای تکنیک توپ‌گیری یک نمونه تمرین تحت فشار را اجرا نماید.
  - ۸- یک نمونه‌ی تمرین در شرایط بازی را، که به تقویت فنون پنجه، ساعد، سرو، آبنسار و دفاع روی تور کمک می‌کند فقط با رسم شکل ارائه دهد.

### یادگیری زمانی حاصل می‌شود که مهارت را به‌طور کامل فراگرفته باشید.

- ۱- آشنایی با تکنیک مقدماتی توپ‌گیری
- اجرای این تکنیک تقریباً مشابه تکنیک ساعد است، با این تفاوت که در پاس با ساعد، فرصت جاگیری برای دریافت توپ بسیار است، ولی در اجرای تکنیک حاضر، زمان برای دریافت توپ به‌حد اقل می‌رسد. به‌کارگیری این مهارت پیش‌تر در نزدیک و در سطح زمین اجرا می‌شود. معمولاً در مقابل تکنیک آبنسار و یا جاخاللی نیم حرف این مهارت کارآیی دارد. بعضی مواقع فرصت اجرای این مهارت به اندازه‌ای کوتاه و ناچیز است که حتی مجال استفاده از هر دو دست فراهم نیست. در این حالت دریافت‌کننده توپ را با یک‌دست دریافت می‌کند. در اکثر حالات، خصوصاً در هنگام جاخاللی که توپ فاصله زیادی
- با بازی‌کن دارد، دریافت توپ با شیرجه و غلت توأم می‌شود. اینک در این بخش از آموزش، توجه فراگیران به نحوه‌ی اجرای مقدماتی این مهارت‌ها جلب می‌شود:
- وضعیت بدن: معمولاً اجرای این تکنیک (توپ‌گیری) در سه وضعیت اجرا می‌شود: الف - ایستاده، ب - خمیده و ج - نشسته.
- الف - وضعیت ایستاده: در این حالت پاها از مفصل زانو کم‌تر خمیدگی دارد. از این‌رو فراگیرنده در حالت تقریباً ایستاده به اجرای این مهارت اقدام می‌کند (تصویر ۱-۵).
- ب - وضعیت خمیده: در این حالت خمیدگی پاها از ناحیه‌ی مفصل زانو پیش‌تر می‌شود، به طوری که بدن فراگیرنده



(مرکز ثقل) به زمین نزدیکتر می‌شود (تصویر ۵-۲).  
 ج - وضعیت نشسته: فراگیر در این حالت با خم کردن زانوها، کاملاً به سطح زمین نزدیک می‌شود. نکته‌ی مهم و قابل توجهی که در هر سه وضعیت کاملاً به چشم می‌خورد، صاف بودن پشت فراگیران در هنگام اجرای این مهارت است (تصویر ۵-۳).



تصویر ۵-۳



تصویر ۵-۲



تصویر ۵-۱

وضعیت ابتدا پای راست و سپس پای چپ فراگیرنده به صورت گام (پهلوی) در مسیر توپ برداشته می‌شود. گاهی اوقات به لحاظ نزدیک بودن توپ، تنها با اجرای یک گام بلند نسبت به دریافت توپ اقدام می‌شود (تصویر ۵-۴).



تصویر ۵-۴

## ۲- حرکت به اطراف

همان‌طور که فراگیران توجه دارند، در بخش اول کتاب، نحوه‌ی حرکت به اطراف کاملاً مورد بررسی قرار گرفت. در این بخش، به لحاظ اهمیت موضوع و برای یادآوری، خلاصه‌ی این حرکات مرور می‌شود:

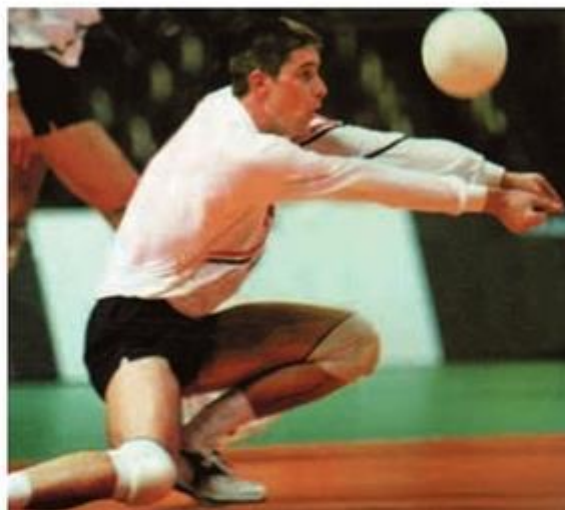
**الف - حرکت به سمت جلو (گام به جلو):** هنگامی که توپ در مقابل فراگیرنده در حال فرود آمدن است، دریافت آن با گام به جلو صورت می‌گیرد. تعداد گام‌ها، به مسافت محل استقرار فراگیرنده تا محل فرود توپ بستگی دارد (به تصویر ۱-۱۸ مراجعه شود).

**ب - حرکت به سمت عقب (گام به عقب):** در این حالت توپ در بالای سر یا در پشت سر فراگیرنده در حال فرود آمدن است. چنانچه فراگیرنده بخواهد توپ را با ساعد دریافت نماید، لازم است چند قدم به سمت عقب برود تا توپ را با ساعد دریافت و ارسال کند (به تصویر ۱-۱۹ مراجعه شود).

**ج - حرکت به سمت راست (گام به راست):** فراگیرنده هنگامی برای دریافت توپ به سمت راست حرکت می‌کند که توپ در چند قدمی سمت راست او در حال فرود آمدن باشد. در این



د - حرکت به سمت چپ (گام به چپ): هنگامی که توپ در جهت مسیر توپ، نسبت به دریافت آن اقدام می‌شود در سمت چپ فراگیرنده فرود می‌آید یا برداشتن چند گام (پهلوی) (تصویر ۵-۵).



تصویر ۵-۵

سؤال: به نظر شما در تکنیک ساعد برای ارسال صحیح توپ به محل دلخواه، رعایت کدام مورد در اولویت قرار دارد؟ موضوع را بررسی کنید و نتیجه را در کلاس به بحث بگذارید.

**۳- توپ‌گیری با یک دست (غلط)**  
 هنگامی که برای دریافت توپ فرصت کافی نباشد و توپ در فاصله‌ی بیش‌تری نسبت به فراگیرنده قرار داشته باشد، دریافت آن با یک دست صورت می‌گیرد. زیرا همواره در اجرای چنین مهارتی طول یک دست بیش‌تر از طول دو دست کارایی پیدا می‌کند. از آن گذشته، به دلیل داشتن سرعت اولیه دریافت‌کننده، ممکن است افت به زمین با غلط زدن همراه شود. بنابراین، لازم است برای اجرای صحیح این مهارت، مرکز ثقل بدن حتی المقدور به زمین نزدیک شود و سپس زانو روی محور انگشتان پا طوری چرخش کند که کاملاً وزن بدن را تحمل نماید. در این حالت است که توپ با ساعد دریافت‌کننده تماس پیدا می‌کند و او پس از زدن ضربه به توپ، بلافاصله به پهلوی می‌چرخد و روی تهبگاه خم می‌شود تا افت کامل صورت گیرد و با غلط خوردن روی شانه‌ی مخالف سریعاً به حالت اولیه برمی‌گردد. نکته‌ی مهم در اجرای صحیح این فن، قوس کاملی است که باید هنگام افت به زمین در قسمت پشت فراگیرنده به وجود آید. هم‌چنین گفتنی است که تمرین این فن در دو سمت (راست و چپ) اجرا می‌شود.





#### ۴- شیرجه

امکان اجرای صحیح و ساده‌تر این مهارت بیشتر است. علاوه بر آن، احتمال آسیب‌دردگی کم‌تر می‌شود. در هنگام اجرای این تکنیک، وزن بدن با فشار پای عقب به جلو منتقل می‌شود و سپس قسمت سینه، عضلات ران و دست‌ها با زمین تماس پیدا می‌کند. برای خنثا شدن فشار حاصل از آن، بدن در جهت مسیر توپ روی زمین کشیده می‌شود. در هنگام افت به زمین، پای جلویی از زانو خم می‌شود، به سمت بیرون متمایل می‌گردد. در این حالت قسمت داخلی پا با زمین تماس دارد و با راست شدن (کشیده شدن) آن، بدن به سمت جلو هدایت می‌شود. این عمل باعث می‌شود که فراگیرنده با دست کاملاً کشیده بتواند در فاصله‌ی بیشتر، تویی را که در حال نزدیک شدن به زمین است با پشت دست دریافت کند. بعضی مواقع فاصله‌ی توپ تا زمین به قدری ناچیز است که اغلب، داوران در هنگام قضاوت با مشکل مواجه می‌شوند (تصویر ۵-۶).



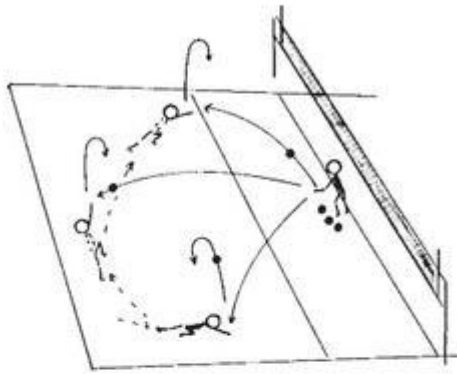
تصویر ۵-۶

مسلماً است که لازمه‌ی یادگیری صحیح و کوتاه مدت مهارت‌ها، در وهله‌ی اول به آمادگی بدنی مطلوب و قابل قبول بستگی دارد. داشتن فیزیک بدنی خوب نیز از جمله موارد مهم یادگیری محسوب می‌شود. بازی کن والیبال باید بتواند سریع بدود، تغییر مسیر ایجاد کند، پرش مناسب داشته باشد، برای کسب جابجایی به یادگیری مهارت‌های زمین‌استیک بپردازد و... آمادگی عضلانی، خصوصاً در اهرم‌های دست نیز، یکی دیگر از موارد قابل توجه است که برای فراگیری مهارت شیرجه الزامی به نظر می‌رسد. به علاوه تمرینات تخصصی و متنوعی وجود دارد که به بازی کن کمک می‌کند تا بتواند فن شیرجه را بهتر بیاموزد. اجرای موفقیت‌آمیز این مهارت از سوی فراگیران، رفته‌رفته موجب ایجاد انگیزه‌ی قوی‌تر برای فراگیری بیشتر می‌شود. آنان از اجرای این فن لذت می‌برند و بیشتر کوشش می‌کنند تا مهارت را به نحو بهتری بیاموزند. تمرینات شیرجه، این امکان را برای فراگیران فراهم می‌کند تا آنان بتوانند ویژگی‌های مشخصی را به نمایش بگذارند. نکته‌ی مهم دیگر این که در حد امکان لازم است از سایر ورزش‌هایی که پیش‌تر با مهارت‌های این ورزش هم‌خوانی دارد استفاده شود. اجرای این تکنیک در قدیم، که زیبایی خاصی دارد پیش‌تر بود و تماشاگر از دیدن چنین صحنه‌هایی به وجد می‌آمد. ولی به همان نسبت، اجرای این فن به دلیل نداشتن آمادگی لازم با خطر همراه بود. امروزه تکنیک پیشرفته‌ی آن، ضمن داشتن زیبایی خاص خود، تا حد قابل قبولی موجب شده است تا صدمات احتمالی این فن به حداقل برسد. زیرا اجرای آن در ارتفاع پایین و تقریباً هم‌سطح زمین انجام می‌شود. حال توجه فراگیران را به‌نسبده‌ی اجرای این تکنیک جلب می‌نماید.

۴-۱ نحوه‌ی اجرای مهارت شیرجه: برای اجرای این فن، ابتدا بدن در حالت کاملاً خمیده قرار دارد. باها ضمن این که از هم فاصله دارند، یک پا جلوتر از پای دیگر قرار می‌گیرد. درحالی که بدن خمیده است با برداشتن یک گام بلند به سمت توپ و نزدیک کردن بدن به سطح زمین، مقدمات شیرجه فراهم می‌شود. هر قدر که در این حالت بدن به زمین نزدیک‌تر باشد،



تذکر: از آن جا که اجرای تمرینات مربوط به توپ‌گیری (شیرجه و غلت) در گرو داشتن آمادگی جسمانی مطلوب است، دبیران محترم سعی نمایند چنانچه فراگیرانشان فاقد آمادگی لازم جسمانی هستند و در کلاس درس نیز امکانات لازم (تشک) برای تمرینات مقدماتی این مهارت وجود ندارد، از انجام تمرینات مورد نظر خودداری کنند و به تدریس این تکنیک به صورت تئوری بپردازند و با در صورت لزوم به اجرای تمرینات ساده‌ی آن اکتفا کنند.



تصویر ۵-۷

نمونه تمرین (غلت زدن): الف - بدون توپ، ب - با

توپ.

الف - بدون توپ

تمرین ۱: از فراگیران خواسته می‌شود که در انتهای تشک در یک صف بایستند. آن‌گاه به فرمان مربی یکی پس از دیگری تکنیک غلت زدن را اجرا می‌کنند. اصلاح حرکات در این مقطع از تمرینات، دارای اهمیت پیش‌تری است (تصویر ۵-۸).

نمونه‌ی تمرین (حرکت به اطراف، غلت، شیرجه):

تمرینات حرکت به اطراف یکی از اصولی‌ترین مهارت‌ها در والیبال محسوب می‌شود. گرچه روش‌های اجرایی این حرکات، در بخش اول کتاب به تفصیل آمده است با این همه، به دلیل اهمیت موضوع و ارتباط نزدیکی که بین آن و فنون شیرجه و غلت وجود دارد، در این جا به نمونه‌ای از تمرینات آن اشاره می‌نماید.

تمرین ۱: از فراگیران خواسته می‌شود که با رعایت یک فاصله‌ی مناسب در داخل زمین مستقر شوند. ابتدا مربی حرکات فراگیران را به سمت راست، چپ، جلو و عقب، زیر نظر قرار می‌دهد و به اصلاح آن می‌پردازد. آن‌گاه هریک از فراگیران با رعایت نکات ایمنی، حرکات مورد نظر را تمرین می‌کنند.

تمرین ۲: فراگیران در پشت خط انتهایی زمین، یک صف تشکیل می‌دهند و روبه‌روی تور می‌ایستند. سپس مربی به همراه کمک‌ی، نزدیک تور مستقر می‌شود. آن‌گاه با فراخواندن هریک از فراگیران به داخل زمین، با برتاب توپ در مسیرهای مختلف، تمرین حرکات با را مرور می‌کنند. اصلاح حرکات مورد نظر از موارد اصلی این مهارت به حساب می‌آید (تصویر ۵-۷).



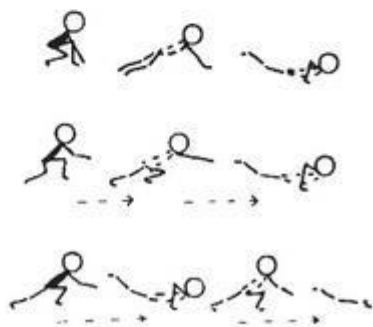
تصویر ۵-۸

تمرین ۲: پس از این که فراگیران تمرین قبلی را به‌طور کامل و صحیح بر روی تشک اجرا کردند، چنانچه آمادگی لازم، را برای اجرای این مهارت داشته باشند می‌توانند تمرین مورد نظر را بدون تشک در داخل زمین اجرا کنند.

ب - نمونه‌ی تمرین با توپ: مربی همراه کمک‌ی، نزدیک تور در مقابل فراگیران قرار می‌گیرد، سپس از آنان می‌خواهد که



تمرین ۳: از فراگیران خواسته می‌شود ابتدا بر روی تشک ژیمناستیک و سپس بر روی زمین، فن شیرجه را با خم کردن کامل خود به سمت زمین اجرا کنند. فراگیران در این تمرین ابتدا یکی از پاها را جلوتر قرار می‌دهند و، با گذاشتن دست‌ها به زمین، بدن را به سمت جلو می‌کنند. آن‌گاه توپ فرضی را با پشت دست دریافت و ارسال می‌کنند (تصویر ۵-۱۰).



تصویر ۵-۱۰

یکی پس از دیگری به روی تشک بیابند و توپ‌هایی را که برناب می‌شود به صورت غلت‌زدن دریافت کنند. این تمرین را می‌توان پس از اجرای صحیح آن، بر روی زمین نیز انجام داد (تصویر ۵-۸).

#### نمونه‌ی تمرین (شیرجه)

تمرین ۱: از فراگیران خواسته می‌شود هریک توپی را در مقابل خود به زمین بگذارند و با قرار دادن دست‌ها بر روی آن و فرار گرفتن پاها در امتداد بدن، به حرکت شنا بپردازند. چنان‌چه شنا رفتن با انگشتان دست صورت گیرد، ضمن تقویت عضلات دست‌ها، موجب افزایش قدرت پنجه‌ها نیز می‌شود (تصویر ۵-۹).



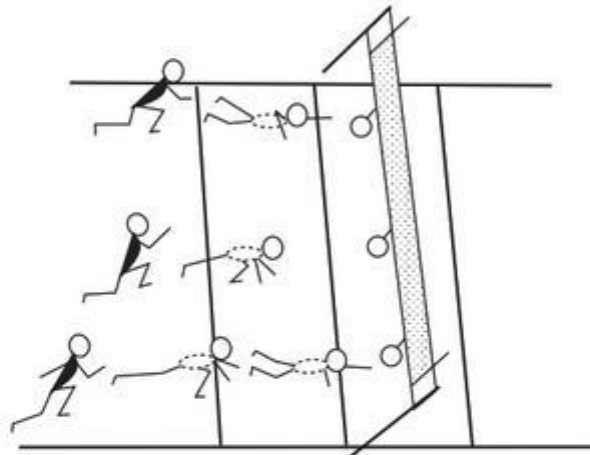
تصویر ۵-۹

تمرین ۲: از فراگیران خواسته می‌شود که به فاصله‌ی یک‌دست در مقابل دیوار قرار بگیرند (در صورت عدم دسترسی به دیوار می‌توان از سکوهای اطراف زمین و ... استفاده کرد). آن‌گاه، در حالی که پاها در یک نقطه ثابت است، به سمت دیوار حرکت افت را اجرا کنند و سپس با وارد کردن فشار به دیوار به حالت اولیه برگشت نمایند. همین تمرین را می‌توان رفته رفته بر روی یک سکو و یا نیمکت، که ارتفاع کم‌تری نسبت به دیوار دارد، اجرا کرد و سپس با کسب آمادگی لازم، در حالت افت کامل بر روی زمین، برای اجرای آن اقدام نمود.

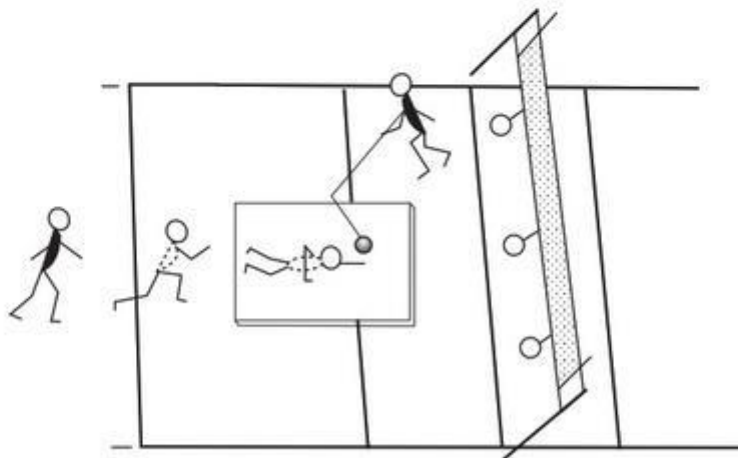


تمرین ۴: پس از آموزش شیرجه به صورت بدون توپ و تصحیح حرکات فراگیران، از آن‌ها خواسته می‌شود که با اجرای صحیح این فن، توپ‌های آویز در زیر تور را دریافت نمایند. چنانچه بخواهیم تمام فراگیران به‌طور فعال‌تر به این تمرین بپردازند، با آویزان کردن حداقل سه توپ در زیر تور و الیبال و تشکیل سه گروه مجزا به این تمرین اقدام می‌کنیم (توضیح این که توپ‌ها در داخل توری خود، از زیر تور به‌حالت آویز نصب می‌گردد) (تصویر ۵-۱۱).

تمرین ۵: فراگیران در یک صف در داخل زمین به سمت تور و در پشت تشک فرار می‌گیرند. سپس مربی در حالی که توپ آویزی در دست دارد، از آنان می‌خواهد تا با اجرای صحیح این مهارت، توپ را دریافت کنند. این تمرین پس از کسب آمادگی‌های لازم بر روی زمین نیز انجام می‌شود (تصویر ۵-۱۲).



تصویر ۵-۱۱



تصویر ۵-۱۲





**سؤال:** دانش‌آموزان عزیز! اگر دقت کرده باشید، در اجرای تمرینات مختلف، خصوصاً توپ‌گیری‌ها، همواره مری از شما می‌خواست تا جهت خود را در اجرای مهارت‌ها به سمت تور انتخاب کنید و برعکس محل استقرار خود را پشت به تور و در مقابل شما انتخاب می‌کرد. حال، این سؤال مطرح است که چرا مری بر اجرای چنین روشی تأکید داشت؟ پاسخ سؤال را پیدا کنید و در قسمت تعیین شده به اختصار بنویسید.

.....

.....

.....

## ۵- نکات ایمنی

باس دو دست، یک‌دست، پشت، روی سر، با برش و ... مورد بررسی قرار گرفت. در این جا، باس از نظر ارتفاع، نوع و عمق، مورد مطالعه قرار می‌گیرد.

۱-۶ باس از ارتفاع: به‌طور کلی باس از ارتفاع به‌سه شکل کوتاه، متوسط و بلند اجرا می‌شود:

الف- باس کوتاه: به‌پاسی که ارتفاع آن حداکثر ۱ متر باشد. بدیهی است این باس در نوع خود با اشکال و اندازه‌های مختلفی به‌اجرا گذاشته می‌شود. به‌عنوان مثال باس‌های ۶۰، ۸۰ و ۱۰۰ سانتی‌متر جزء باس‌های کوتاه محسوب می‌شوند.

حملاتی که بر روی این‌گونه باس انجام می‌شود به «آبشار سرعنی» معروف‌اند. به‌نظر می‌رسد از جمله بازی‌کنانی که برای اولین بار از این نوع باس، برای آبشار استفاده کردند، بازی‌کنان ژاپن باشند. گفتنی است که نوار بالایی تور، ملاک اندازه‌گیری ارتفاع باس محسوب می‌شود (تصویر ۱۳-۵).

ب- باس متوسط: پاسی که ارتفاع آن حد اکثر از یک تا دو و نیم متر باشد، به «باس متوسط» معروف است. همان‌طور که گفته شد باس متوسط نیز از لحاظ ارتفاع، انواع مختلفی دارد. همچنین آبشاری که روی این نوع باس صورت می‌گیرد به‌آبشار متوسط (ترمال) معروف است (تصویر ۱۳-۵).

ج- باس بلند: هر پاس که ارتفاع آن بیش از ۳ متر باشد به «باس بلند» معروف است. این باس نیز دارای اشکال مختلفی است. حملاتی که بر روی این نوع باس صورت می‌گیرد، اصطلاحاً به «آبشار قدرتی» معروف است (تصویر ۱۳-۵).

\* هنگام غلت زدن، باید قسمت پشت فراگیران کاملاً فوس داشته باشد و حتی‌المقدور سر در داخل بدن (سینه) قرار بگیرد. در صورت توجه نکردن به این موضوع، امکان اصابت سر فراگیرنده با زمین وجود دارد.

\* اهرم‌های درگیر، خصوصاً در فن شیرجه، باید کاملاً توانایی اجرای این فن را داشته باشند و با تقویت گردن تا در هنگام اجرای مهارت آسیبی متوجه عضلات، مفاصل و رباط‌های کتف و دست نشود.

\* استفاده از تشک، برای یادگیری مقدماتی فن شیرجه یکی از اقدامات لازم برای جلوگیری از صدمات احتمالی به‌شمار می‌رود.

\* در هنگام شیرجه رفتن، باید کاملاً مراقبت به‌عمل آید که جانه با زمین برخورد نکند (صدمات قسمت جانه از آسیب‌های شایع والیبال محسوب می‌شود).

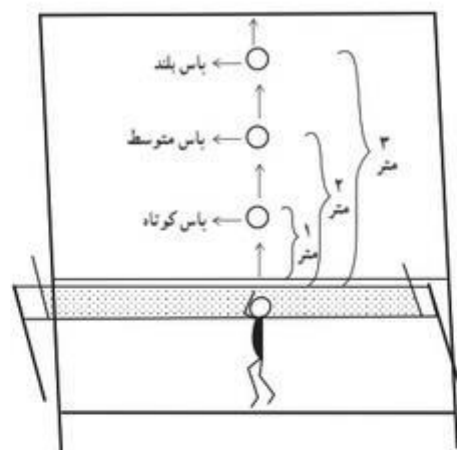
\* در هنگام اجرای شیرجه و غلت، لازم است حرکات بافاصله‌ی زمانی مناسب انجام شود. اتخاذ چنین روشی از برخورد فراگیران با یکدیگر جلوگیری می‌کند. هم‌چنین باید سعی شود که اجرای تمرینات در یک مسیر و یک جهت صورت گیرد.

\* قبل از انجام تمرین، باید از نبود وسایل اضافی در داخل زمین مطمئن باشیم. غفلت در این مورد درصد آسیب‌های احتمالی را افزایش می‌دهد.

## ۶- آشنایی با انواع باس (عمق، نوع و ارتفاع)

در بخش اول کتاب، باس از لحاظ تنبوه‌ی اجرا به‌صورت



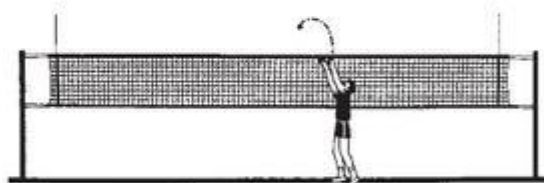


تصویر ۱۳-۵

سؤال: حال با توجه به مطالبی که در خصوص ارتفاع پاس بیان شد، آیا می‌دانید کوتاه‌ترین پاس دارای چه ارتفاعی است؟ دانش‌آموزان عزیز با بررسی موضوع مورد نظر، پاسخ را پیدا کنید و آن را در کلاس به بحث بگذارید.

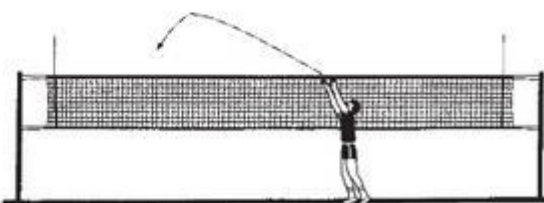
### ۶-۲ نوع پاس: بعضی از کشورهای

صاحب‌نام این ورزش، برای شناسایی انواع پاس از علائم اختصاری استفاده می‌کنند. برخی نوع پاس را با حروف الفبای انگلیسی و عده‌ای با عدد مشخص می‌کنند. برای آشنایی دانش‌آموزان با اشکال مختلف پاس به‌شرح زیر اکفا می‌شود:



تصویر ۱۴-۵

پاس کوتاه سریع: حداکثر ارتفاع این پاس ۱ متر است، پاس کوتاه، نزدیک به پاسور انجام می‌شود. این پاس هم در جلو و هم در قسمت پشت پاسور صورت می‌گیرد (تصویر ۱۴-۵).

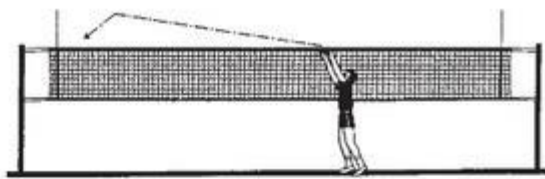


تصویر ۱۵-۵

پاس تیز داخل: این پاس دارای ارتفاعی حدود نیم تا یک متر است. فاصله‌ی آن در مقابل پاسور حداقل تا دو متر ادامه پیدا می‌کند. این نوع پاس، هم به‌سمت پشت و هم به‌سمت جلو قابل اجراست (تصویر ۱۵-۵).

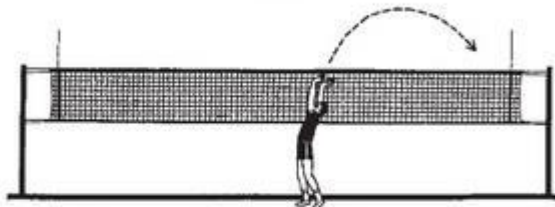
۱- تصاویر پاس به‌صورت اصلاح شده، از کتاب «استراتژی و تاکتیک در والیبال»، ترجمه‌ی محسن نالی، مؤسسه‌ی نشر علم و حرکت، تهران





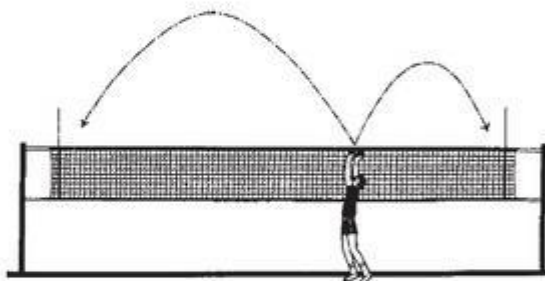
تصویر ۵-۱۶

باس تیز خارج: این باس با ارتفاع تقریباً نیم تا یک متر ارسال می‌شود. فاصله‌ی آن از مقابل پاسور تا خط‌کناری ادامه پیدا می‌کند و از آن نیز می‌گذرد. این باس در دو انتهای تور قابل اجراست (تصویر ۵-۱۶).



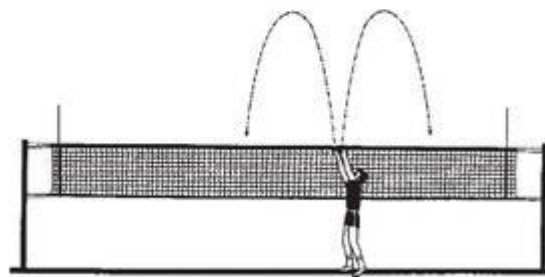
تصویر ۵-۱۷

باس قوس کوتاه: این باس به صورت قوس کوتاه ارسال می‌شود و حداکثر دارای ۲ متر ارتفاع است. محل فرود توپ تقریباً نزدیک به خط‌کناری زمین است. این باس از سوی پاسور به دو انتهای تور (پشت و جلو) قابل ارسال است (تصویر ۵-۱۷).



تصویر ۵-۱۸

باس قوس بلند: این باس، با داشتن قوس زیاد و ارتفاع بیش‌تر از ۳ متر، تا انتهای هر دو طرف تور، از سوی پاسور ارسال می‌شود (تصویر ۵-۱۸).



تصویر ۵-۱۹

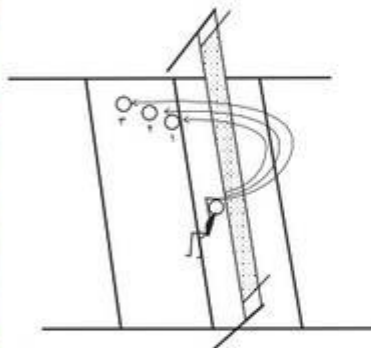
باس قوس وسط: این باس نیز با داشتن قوس زیاد و ارتفاع بیش‌تر از ۳ متر، در وسط تور انجام می‌شود. فاصله‌ی این باس با پاسور تقریباً یک تا یک‌ونیم متر است. پاسور می‌تواند این باس را به سمت پشت و جلو، ارسال نماید (تصویر ۵-۱۹).

تذکر: گفتنی است علاوه بر باس‌های ذکر شده ترکیبات دیگری از باس در اشکال و اندازه‌های مختلف وجود دارد. معمولاً ارسال بعضی از باس‌ها حدفاصل مناطق ۲-۳-۴ است. از این رو، چون اساساً این گونه باس‌ها نیز بر اصول مورد اشاره پایه‌گذاری و ارسال می‌گردند، از ذکر آن‌ها در این کتاب خودداری شده است.



۳-۶ پاس از عمق: برای این که مفهوم پاس از لحاظ عمق برای ما روشن تر شود، کافی است دور با نزدیک بودن توپ (پاس) را نسبت به تور مورد بررسی قرار دهیم. می توان این گونه پاس را نیز به صورت علامی از قبل تعیین شده نشان داد. گفتنی است که این علامی، تنها برای اعضای تیم معنی دار است. به عنوان مثال و براساس قرار قبلی می توان نوع پاس را از لحاظ دوری و

تزدیکی به تور با شماره های ۱، ۲ و ۳ نمایش داد. این علامت با انگشتان دست نشان داده می شود. در این جا عدد ۱ به معنی پاسی است که از لحاظ عمق، قدری به تور نزدیک است و عدد ۲ به پاسی گفته می شود که قدری دورتر از تور ارسال می گردد و بالآخره علامت ۳ به پاسی گفته می شود که از سوی پاسور برای بازی کن خط عقبی، ارسال می گردد (تصویر ۲۰-۵).



تصویر ۲۰-۵

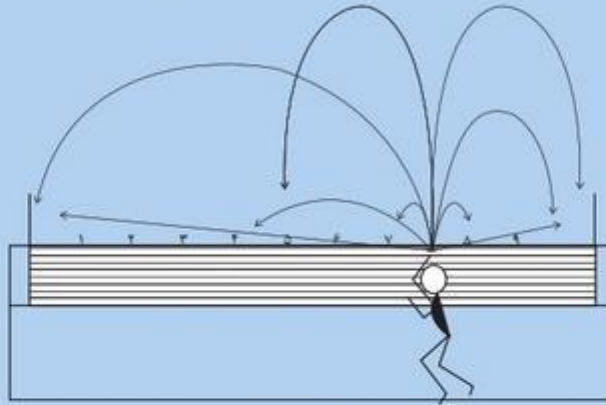
### مطالعه ی آزاد

به طور کلی می توان انواع پاس را، با استفاده از طول تور، مورد ارزش یابی قرار داد و در انجام رقابت ها به عنوان یک طرح تاکتیکی حمله از آن استفاده کرد. مطمئناً اساس این کار ایجاد هماهنگی قابل قبول بین مهاجمان و پاس دهنده است. برای تحقق چنین عملی باید مشخصات پاس را، که در طول تور ارسال می شود، به صورت علامی قراردادی تعیین کرد. به عنوان مثال این علامی می تواند از اعداد ۱ تا ۹ تشکیل شده باشد. برای این منظور تمام طول تور را، از سمت چپ به راست، با اعداد مذکور (از ۱ تا ۹) علامت گذاری می کنیم. در این تقسیم بندی عدد ۱ وضعیت پاس را در سمت چپ و عدد ۹ همین وضعیت را در سمت راست تور نشان می دهد. همان طور که در تصویر ۲۱-۵ ملاحظه می شود، محل استقرار پاسور تیم بین شماره های ۷ و ۸ است. هم چنین عدد ۵ وضعیت پاس را در وسط تور به نمایش می گذارد. از وضعیت استقرار پاس دهنده ی تیم که بین اعداد ۷ و ۸ تعیین شده است، این نتیجه





حاصل می‌شود که همواره پاسور در شرایط مختلف بازی، برای ارسال پاس به خط کناری (سمت راست) زمین نزدیک‌تر است و برعکس، با خط کناری (سمت چپ) فاصله‌ی زیادتری دارد. به نظر می‌رسد یکی از دلایل عمده‌ی انتخاب چنین شیوه‌ای، آن باشد که در این شرایط پاسور در سمت مقابل (جلو) خود دارای دید بهتری است و علاوه بر آن می‌تواند انواع پاس را به سمت جلو با مهارت پیش‌تری ارسال نماید. از طرف دیگر چون در یک جمع‌بندی آماری اکثر مهاجمان راست دست‌اند، طبیعی است که عادت دارند حملات خود را بین اعداد ۱ تا ۷ تور به نمایش بگذارند.



تصویر ۵-۲۱

## ۷- آشنایی با انواع سرو

سرو، از تکنیک‌های باارزش والیبال به حساب می‌آید. این فن، چنانچه با مهارت قابل قبولی به اجرا درآید در کوتاه‌ترین زمان ممکن منجر به کسب امتیاز می‌شود. در اثر تمرینات مستمر و اصولی، بازی‌کنان خواهند توانست این فن را با مهارت فوق‌العاده به نمایش بگذارند. از ویژگی‌های بارز این فن، آزادی عملی است که هنگام اجرای این مهارت وجود دارد. زیرا برخلاف سایر فنون والیبال، هیچ عامل خارجی نمی‌تواند تأثیر منفی خود را به مجری فن تحمیل کند. در واقع این زنده‌ی سرو است که به دلخواه و با آزادی عمل کافی، برحسب میزان مهارت خود به اجرای فن می‌پردازد. ولی همان‌طور که مشاهده می‌شود، اجرای سایر تکنیک‌ها همواره از نیرویی متأثر است که از سوی ارسال‌کننده، به توب وارد می‌شود و آن را با فشار و چرخش‌های مختلف به سمت دریافت‌کننده هدایت می‌کند.

## ۷-۱ انواع سرو: در بخش اول کتاب به انواع سرو

ساده، تپسی، برگردان، موجی و درحالت برش اشاره شد و نحوه‌ی اجرای تکنیک سرو ساده و تپسی مورد بررسی قرار گرفت. اینک در ادامه‌ی بحث، اجرای سرو موجی به همراه چند نمونه از تمرینات آن پی‌گیری می‌شود و در پایان، انبساطی مختصری به سرو برگردان و سرو درحال برش خواهیم داشت.

۷-۲ سرو موجی (زاپنی): با ابداع تکنیک ساعد رفته‌رفته از کارایی سرو برگردان که با شدت و فشار زیاد به زمین مقابل ارسال می‌گردید کاسته شد. در آن زمان که والیبال در مسیر رو به رشد و تکامل خود گام برمی‌داشت، فنون آن دست‌خوش یک دگرگونی وسیعی شد. در این شرایط زاپنی‌ها که در دهه‌ی ۱۹۷۰ قدرت بی‌چون و جرای والیبال زنان و مردان جهان بودند، سرو موجی را به سایر ابداعات خود در والیبال افزودند. از ویژگی‌های عمده‌ی این فن، نامشخص بودن محل



واقعی فرود توپ به زمین است. در اجرای این سرو توپ بدون بیج یا چرخش، به زمین مقابل هدایت می‌شود. برای اجرای سرو موجی لازم است این نکات رعایت شوند:

- ۱- توپ با ارتفاع کم پرتاب شود تا سرو زنده بتواند در محل مورد نظر، به توپ ضربه بزند (پهلوی توپ، محل مناسبی برای ضربه زدن است).
- ۲- در لحظه‌ی تماس دست با توپ، عضلات دست زنده‌ی سرو کاملاً منقبض شود تا سطح تماس دست با توپ کاهش یابد.
- ۳- دقت شود تا نیروی وارد به توپ کاملاً از مرکز ثقل آن عبور کند تا توپ بدون چرخش (بیج) به زمین مقابل هدایت شود.
- ۴- ضربه‌ای که به توپ وارد می‌شود سریع و اصطلاحاً به صورت وارد کردن «شوکه» است. در این حالت پس از وارد آمدن ضربه، دست به دنبال توپ هدایت نمی‌شود.

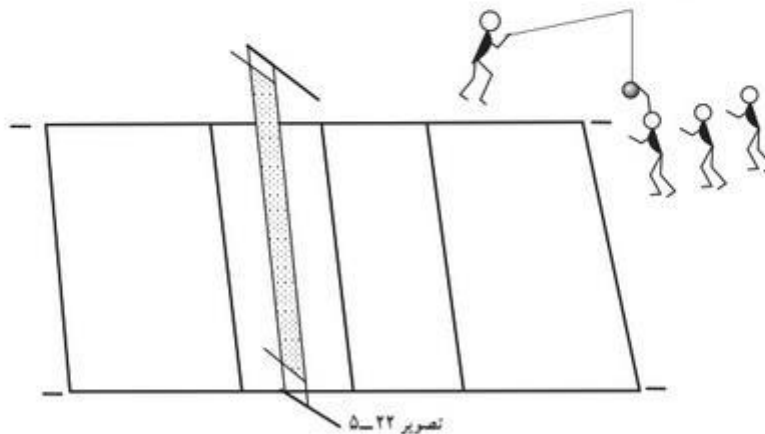
**سؤال:** اینک با توجه به متن درس، این سؤال مطرح می‌شود که آیا اگر تمام نکات اشاره شده برای اجرای سرو موجی کاملاً رعایت شود می‌توان انواع سرو را به صورت موجی اجرا کرد؟ موضوع را به صورت عملی اجرا کنید و مورد بررسی قرار دهید. آن‌گاه نتایج به دست آمده را در کلاس به بحث بگذارید.

نمونه‌ی تمرین: الف - بدون توپ، ب - با توپ.

الف - نمونه‌ی تمرین بدون توپ: از فراگیران خواسته می‌شود که در محل سرو مستقر شوند و با توجه به نکات اشاره شده، سرو موجی را در وضعیت‌هایی (پهلوی و روبه‌رو) با توپ فرضی اجرا نمایند. در این حالت مرسی حرکات یکایک دانش‌آموزان را زیر نظر می‌گیرد و به اصلاح آن می‌پردازد.

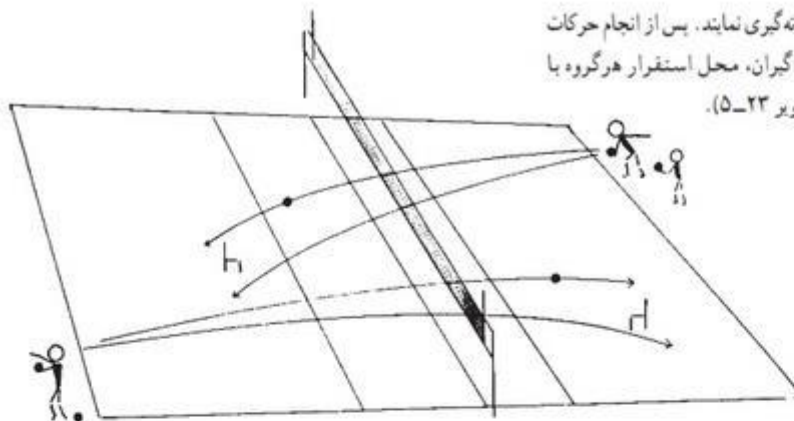
ب - با توپ

تمرین ۱: فراگیران در پشت خط انتهایی زمین (محل سرو) قرار می‌گیرند و به ترتیب با ضربه‌زدن به توپ آویز، به اجرای سرو موجی به صورت پهلوی و روبه‌رو می‌پردازند. در این تمرین مرسی ضمن تنظیم ارتفاع توپ آویز که به نسبت قد فراگیران قابل تغییر است، به اصلاح حرکات آنان نیز می‌پردازد (تصویر ۵-۲۲).



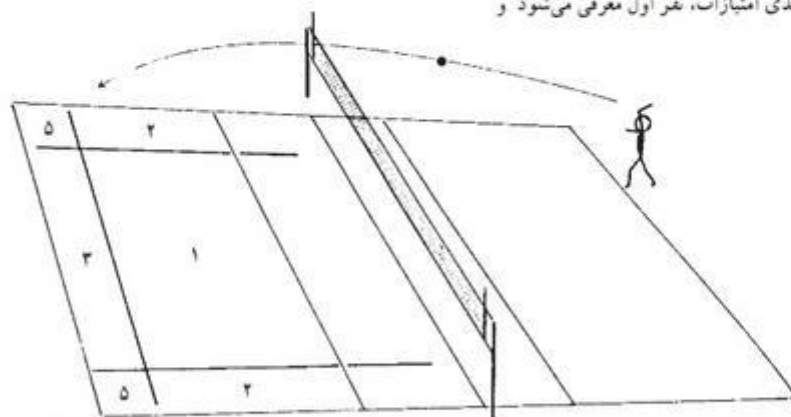
تمرین ۲: در انتهای هر دو زمین گروهی از فراگیران مستقر می‌شوند. در این حالت در زمین مقابل و در امتداد آن‌ها یک صندلی یا نیمکت، به عنوان هدف قرار داده می‌شود. آن‌گاه از آنان خواسته می‌شود که با اجرای سرو موجی (به صورت پهلوی،

روبه‌رو) هدف مورد نظر را نشانه‌گیری نمایند. پس از انجام حرکات متوالی و تصحیح حرکات فراگیران، محل استقرار هر گروه با دیگری تعویض می‌شود (تصویر ۵-۲۳).



تصویر ۵-۲۳

تمرین ۳: درحالی‌که فراگیران در محل سرو یک زمین ایستاده‌اند، مناطق زمین مقابل آن‌ها را امتیازبندی و امتیاز هر منطقه را در داخل خودش ثبت می‌کنیم. آن‌گاه از فراگیران خواسته می‌شود به ترتیب به اجرای تعداد مشخصی سرو پردازند. در پایان پس از جمع‌بندی امتیازات، نفر اول معرفی می‌شود و مورد تشویق قرار می‌گیرد. همان‌طور که در تصویر مشخص شده است، بیش‌ترین امتیاز به گونه‌ها و کناره‌های زمین اختصاص داده می‌شود و وسط زمین از امتیاز کم‌تری برخوردار است (تصویر ۵-۲۴).



تصویر ۵-۲۴

تذکر: غالباً مشاهده می‌شود که وقتی رفته‌رفته، تمرینات سرو به صورت هدفدار و رقابتی صورت می‌گیرد فراگیران دقت لازم را در اجرای صحیح تکنیک‌ها را از دست می‌دهند و صرفاً ذهن خود را متوجه اصابت توب به هدف و کسب امتیاز می‌کنند. بنابراین باید همکاران محترم در این باره، تذکرات لازم را به فراگیران بدهند و آنان را بیش‌تر به اجرای صحیح تکنیک مورد نظر تشویق نمایند. به نظر می‌رسد چنانچه در اجرای تمرینات رقابتی، که با کسب امتیاز همراه است، امتیازی برای اجرای صحیح تکنیک در نظر گرفته نشود، فراگیران ترجیح می‌نهند که اصول تکنیکی را نیز رعایت نمایند.





**۷-۳ سرو برگردان (لنگری):** آن چه از متن این درس برمی آید، آن است که ابداع و استعمار سرو براساس نیاز و میزان کارایی آن مورد توجه قرار می گیرد. زمانی که سرو برگردان متداول شد، تکنیک ساعد با معمول نبود و یا در مرحله‌ی آزمایش اولیه قرار داشت. زاینی‌ها در ابتدای پیدایش این سرو آن را با مهارت قابل توجهی به اجرا می گذاشتند و بیشترین امتیاز مسابقه را از

این طریق کسب می کردند. اما با ابداع فن ساعد که خود مبتکر آن بودند<sup>۱</sup> دریافت ضربات اول سرو بسیار آسان شد و به همین دلیل رفته رفته سرو برگردان به یونته‌ی فراموشی سپرده شد و این حالت تا آنجا پیش رفت که امروزه هیچ گونه اثری از اجرای این فن مشاهده نمی شود. در این کتاب نیز از شرح این تکنیک و تمرینات مربوط به آن صرف نظر می گردد.

## مطالعه‌ی آزاد

**۷-۴ سرو برشی:** همان طور که می دانید، اجرای سرو در حالت بریدن نیاز به کسب آمادگی و مهارت ویژه دارد. معمولاً بازی کتانی که مهارت قابل توجهی روی فن آبشار و خصوصاً از پشت یک سوم زمین دارند، توانایی و مهارت بیش تری در اجرای این فن از خود نشان می دهند. در واقع می توان گفت که سرو برشی یکی از مهارت‌های والیبال مدرن است و از سوی اکثر بازی کتان صاحب نام جهان به اجرا گذاشته می شود. هر چند با تغییرات عمده‌ای که در قوانین این ورزش ایجاد شده است، به نظر می رسد این فن نیز تحت تأثیر قرار گیرد و در آینده کارایی خود را از دست بدهد. زیرا همان طور که می دانید، امتیازات والیبال اخیراً به صورت رالی محاسبه می گردد و به خط رفتن سرو، موجب ثبت یک امتیاز برای تیم دریافت کننده‌ی سرو می شود. بنابراین، پیش بینی می شود که همین موضوع به محدود ساختن سرو برشی بینجامد. سرعت توپ در این سرو فوق العاده زیاد است و همین سرعت زیاد باعث عدم جابجایی بازی کتان دریافت کننده‌ی سرو می شود و در کوتاه ترین زمان ممکن توپ به زمین فرود می آید و معمولاً به صورت غیر صحیح دریافت می شود. بازی کتانی که به اجرای این فن می پردازند، سعی می کنند با برتاب توپ به بالا، آن را در بالاترین نقطه به صورت آبشار به زمین مقابل ارسال نمایند و گذشته از آن با برتاب توپ به داخل زمین و کاستن از فاصله‌ی محل سرو تا تور زمان حرکت توپ در هوا را کاهش می دهند. در این حالت با وارد ساختن ضربه‌ی آبشار به توپ، آن را سریعتر به زمین مقابل می کوبند (تصویر ۲۵-۵). برای زدن سرو به صورت برشی، لازم است نکات زیر رعایت شود:

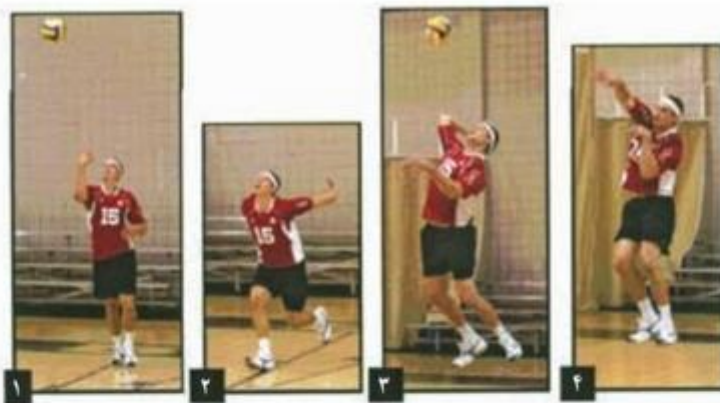
- ۱- رعایت کلیه‌ی مواردی که در اجرای تکنیک آبشار، مانند گام برداشتن، برش کردن، ضربه زدن، فرود آمدن و ... لازم است، در این فن نیز ضرورت دارد.
- ۲- برتاب توپ، برحسب عادت فراگیرنده به صورت یک دست و یا دو دست انجام می شود و اغلب دارای بیجرو<sup>۲</sup> است.
- ۳- در مرحله‌ی پیشرفته تر، برتاب توپ از محل اجرای سرو به داخل زمین صورت می گیرد و سپس به آن ضربه زده می شود.
- ۴- محل وارد کردن ضربه به توپ، پیش تر متمایل به پشت توپ است. در حالی که در اجرای آبشار بر روی تور، ضربه‌ای که وارد می شود پیش تر به سر توپ متمایل است. به عبارت دیگر می توان گفت، هر قدر که ضربه وارد شده به توپ در مجاورت تور صورت گیرد، فشار وارد بر توپ پیش تر به روی آن منتقل می گردد و هر اندازه که این فاصله پیش تر شود، به همان نسبت ضربه‌ی آبشار به پشت توپ متمایل می گردد.
- ۵- بازی کتان، قبل از این که به توپ ضربه بزنند، باید از پشت خط انتهایی زمین برش کنند و پس از زدن آبشار در داخل زمین فرود آید. این کار باعث می شود که اجرای سرو، بدون خطا صورت گیرد.

۱- گفتنی است که تنویری‌ها نیز مدعی ابداع فن ساعد بوده اند.

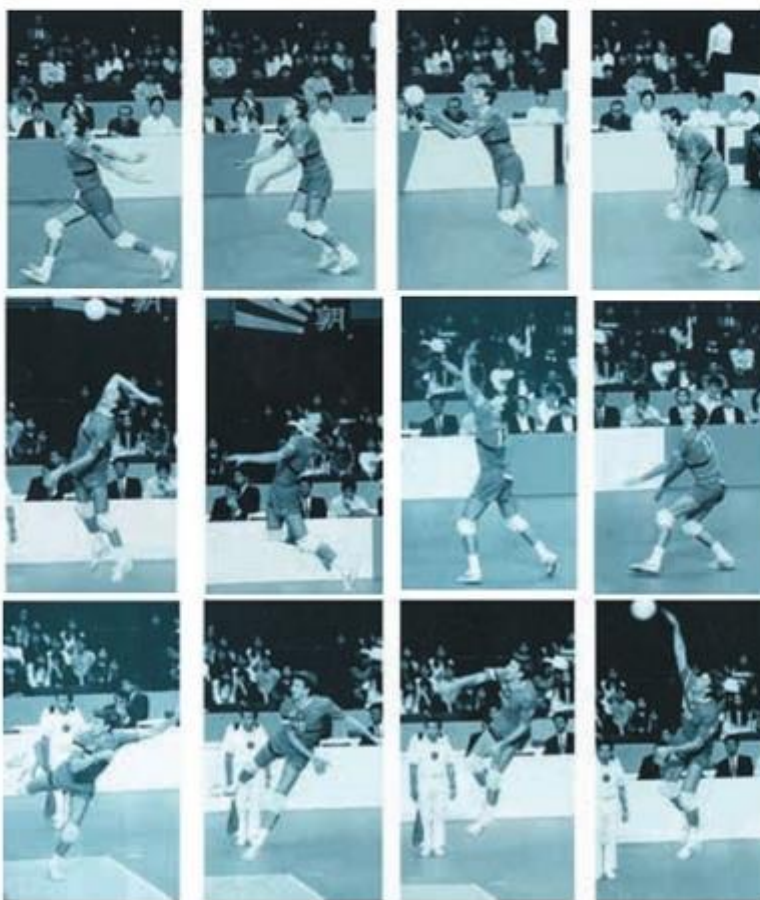
۲- Top spin







تعدادی بر فوق مهارت  
سویس برنی (جرخس) را  
در چهار مرحله از رویه رو  
نشان می دهد.



تعدادی بر فوق تکنیک  
سویس برنی (جرخس) را  
در دو از ده مرحله از پهلو  
نشان می دهد.

۹۳

تصویر ۲۵-۵



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## ۸- نحوه‌ی ارتقای سطح مهارت

می‌شود که مهارت را در تکرارهای بیشتر و در فاصله‌ی زمانی کم‌تر به اجرا درآورد. بنابراین مربیان می‌توانند ضمن رعایت اصول این گونه تمرینات، شیوه‌های مختلفی از تمرینات را انتخاب کنند و به اجرا درآورند. اینک، برای آشنایی بیشتر، به چند نمونه از تمرینات تحت فشار که دربرگیرنده‌ی کلیه‌ی فنون آموخته شده نیز هست، اشاره می‌گردد.

### ۱-۹ نمونه‌ی تمرین (تکنیک پنجه)

**تمرین ۱:** مربی در داخل زمین در محل استقرار پاسور می‌ایستد. آن‌گاه فراگیرنده در مرکز زمین برای دریافت توپ جاگیری می‌کند. در این وضعیت، مربی توپ‌ها را به نقاط مختلف زمین پرتاب می‌کند تا فراگیرنده با حرکت به سمت جلو، عقب، راست و چپ، به دریافت و ارسال توپ بپردازد. رفته‌رفته سرعت پرتاب توپ افزایش می‌یابد و فراگیرنده نیز برای پاسخ به آن‌ها بر سرعت حرکت خود می‌افزاید. در این تمرین از یک نفر پاس‌دهنده برای دریافت توپ‌ها و قراردادن آن‌ها در داخل سید استفاده می‌شود.

**تمرین ۲:** تمرین قبلی با پرتاب یک‌توخت توپ به مرکز زمین تکرار می‌شود. با این تفاوت که فراگیرنده پس از دریافت، باید به سرعت حرکت کند و یکی از گوشه‌های زمین را لمس نماید و مجدداً برای دریافت توپ در مرکز زمین آماده شود. تعداد تکرارها و مسافت حرکت فراگیرنده به نقاط مختلف زمین، برحسب توانایی او، از جانب مربی تعیین می‌شود.

### ۲-۹ تکنیک ساعد

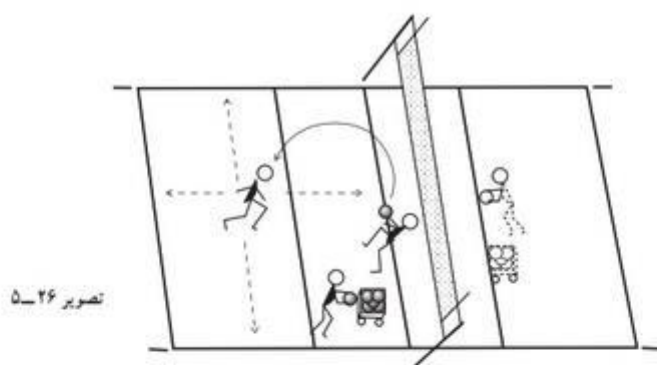
**تمرین ۱:** آموزگار به‌همراه کمکی در یکی از نیمه‌های زمین (تزدیک خط یک‌سوم) مستقر می‌شود. در زمین مقابل، فراگیران به‌ترتیب، برای دریافت توپ‌های ارسالی جاگیری می‌کنند. هر فراگیرنده باید پس از دریافت و ارسال توپ، خط زیر تور یا خط انتهایی زمین را لمس نماید. لازم است از فراگیران خواسته شود که توپ‌ها را پس از دریافت به محلی که کمکی ایستاده (محل استقرار پاسور) ارسال کنند. این را می‌توان با لمس خطوط کناری زمین نیز اجرا کرد (تصویر ۲۶-۵).

برای دست‌یابی به سطح قابل قبول مهارت‌ها در والیبال، باید تمرینات به‌سمت عوامل اساسی قابل اجرا جهت داده شوند. البته باید متذکر شد که ارتقای سطح مهارت‌ها با افزایش قابلیت‌های جسمانی ارتباط تنگاتنگ دارد و علاوه بر آن با ویژگی‌های فردی بازی‌کنان نیز مرتبط است. در جهت پیشبرد فنون، یک عامل تعیین‌کننده‌ی دیگر به‌نام تمرین، که خود بر دو عنصر حجم و شدت تمرین مبتنی است، به‌صورت معنی‌داری دخالت دارد. طی یک دوره‌ی تمرین برنامه‌ریزی شده، بین حجم تمرین و شدت آن رابطه‌ی غیرمستقیمی حاکم می‌شود، به‌طوری‌که با بالا رفتن یکی، پایین آمدن دیگری ضرورت می‌یابد. نکته‌ی قابل ذکر دیگر این که بهبود و افزایش قابلیت‌های جسمانی زمینه‌ای برای افزایش و با حفظ قابلیت‌های تکنیکی نیز هست، و از آن مهم‌تر، توجه به این نکته است که آمادگی جسمانی به‌عنوان یک موضوع مستقل مورد توجه قرار نگیرد، بلکه توسعه‌ی آن، زمانی مفید و ارزشمند است که با آمادگی‌های تکنیکی و تاکتیکی و حتی روانی بازی‌کن همراه باشد. از این رو، ملاحظه می‌شود که در شرایط فعلی کار مربیان روزبه‌روز پیچیده‌تر می‌شود. اکثر صاحب‌نظران بر این عقیده‌اند که برای رشد و توسعه‌ی مهارت باید به قابلیت‌های اصلی آن توجه شود. به‌نظر آنان قابلیت‌های اصلی در والیبال، استقامت، توان و انعطاف‌پذیری است و در زمینه‌ی «ادراکی - حرکتی» سرعت، عکس‌العمل و سرعت حرکت (جالاکی) پایه‌ای محکم و قابل اطمینان برای ارتقای مهارت‌ها به‌حساب می‌آید. از آن‌جا که در قسمت آمادگی جسمانی ویژه‌ی والیبال تأکید بی‌چگونگی رشد و افزایش قابلیت‌های جسمانی اشاره شده است، در این بخش از آموزش صرفاً در مورد نحوه‌ی ارتقای سطح مهارت‌های آموخته شده از طریق انجام تمرینات تحت فشار، مطالبی بیان می‌شود.

## ۹- تمرینات تحت فشار

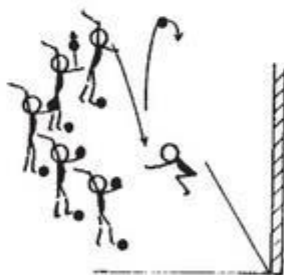
به تمرینی گفته می‌شود که با اجرای آن بازی‌کنان تحت فشار بیش‌تری قرار می‌گیرند. به عنوان مثال از بازی‌کن خواسته





**تذکر مهم:** لازم است همکاران محترم، خصوصاً در هنگام اجرای تمرینات تحت فشار، مدت تمرین، تعداد تکرارها، تعداد دوره‌ها، مقدار مسافت و ... را با توجه به توانایی، ظرفیت و نهایتاً آمادگی بدنی هر یک از دانش‌آموزان در نظر بگیرند و اجرا کنند. همان‌طور که در صفحه‌ی ۷۴ اشاره شد، معمولاً برای تعیین شدت کار، ضربان قلب فراگیران و با ظاهر چهره‌ی آنان، می‌تواند ملاک قرار گیرد.

**تمرین ۲:** یکی از فراگیران به ترتیب در انتهای زمین و در جهت تور مستقر می‌شود. از گروهی دیگر خواسته می‌شود که با در دست داشتن توپ، در مجاورت خط یک‌سوم به صورت یک‌نیم‌دایره جاگیری نمایند. آن‌گاه با فرمان مربی، فراگیران به ترتیب (از سمت راست با جیب) برای او توپ برتاب می‌کنند. دریافت کننده موظف است با تکنیک ساعد توپ را برگشت دهد. رفته‌رفته از فراگیران خواسته می‌شود که ضمن رعایت نوبت، توپها را سریع‌تر برتاب کنند با به آن ضربه بزنند. برای جلوگیری از پراکندگی توپ‌ها، می‌توان تمرین را با رعایت نکات ایمنی آن در مجاورت دیوار انجام داد (تصویر ۵-۲۷).

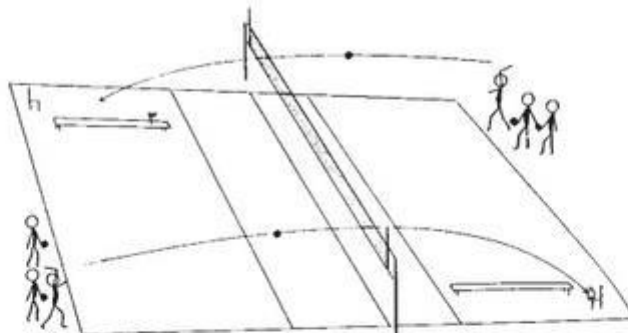


تصویر ۵-۲۷

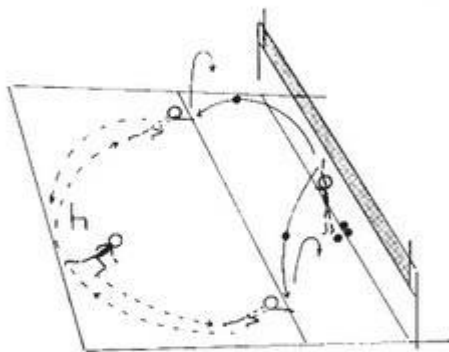
**۹-۳ تکنیک سرو**  
**تمرین:** نیمکت‌ها را در دو گوشه‌ی مخالف زمین و به فاصله‌ی یک متر از خط طولی قرار دهید و صندلی را مطابق شکل در دو گوشه‌ی زمین بگذارید. دو تیم سه تا شش نفری تشکیل دهید و از آن‌ها بخواهید به تناوب سرو بزنند و نیمکت و صندلی را هدف قرار دهند. تیمی که موفق به زدن صندلی شد ۵



امتیاز دریافت خواهد کرد و اگر توپ بین نیمکت و خط کناری به امتیاز ۲۰ رسیده خواهد بود. اجرای نوع سرو به انتخاب فرود آید برایش سه امتیاز منظور می‌شود. در پایان، تیمی که فراگیران بستگی دارد (تصویر ۵-۲۸).



تصویر ۵-۲۸



تصویر ۵-۲۹

#### ۹-۴ تکنیک توپ‌گیری

تمرین: فراگیران، یکی پس از دیگری در انتهای خط سرو می‌ایستند. آن‌گاه مربی در نزدیک تور می‌ایستد و برای فراگیرنده در نقاط مختلف توپ پرتاب می‌کند. فراگیرنده سعی می‌کند توپ‌های ارسالی را با ساعد، پنجه و یا غلت و تسبیج پاسخ دهد. برای رعایت نکات ایمنی می‌توان از تشک‌های کدک آموزشی استفاده کرد (تصویر ۵-۲۹). می‌توان با قرار دادن یک صندلی در انتهای زمین، مسیر حرکت را مشخص کرد.

تذکر: هنگام برگزاری کلاس و در موقع شروع تمرینات، باید دقت نمود تا همه‌ی دانش‌آموزان در فعالیت‌های عملی شرکت فعال داشته باشند. خصوصاً هنگامی که در نظر است تک‌تک فراگیران به ترتیب روی یک مهارت تمرین نمایند. لازم است تا رسیدن نوبت، تمرینات دیگری در برنامه‌ی تمرین برای آنها در نظر گرفته شود.

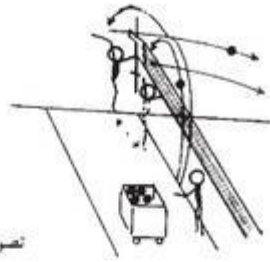
#### ۹-۵ تکنیک آبشار

دارد. لازم است پرتاب‌ها به صورت پاس بلند اجرا شود تا فراگیرنده فرصت حرکت به سمت عقب (جابه‌جایی) را برای هر تکرار داشته باشد. این تمرین از مناطق ۲ و ۳ زمین نیز انجام می‌شود (تصویر ۵-۳۰).

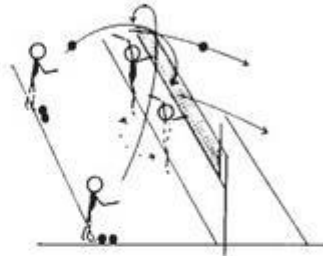
تمرین ۱: مربی در حالی که نزدیک تور ایستاده است، از دانش‌آموزان می‌خواهد که در منطقه‌ی ۴ زمین مستقر شوند. آن‌گاه با پرتاب توپ‌های بی‌دری، هریک از فراگیران را به اجرای آبشار وادار می‌کند. تعداد تکرارها به توانایی هریک از فراگیران بستگی



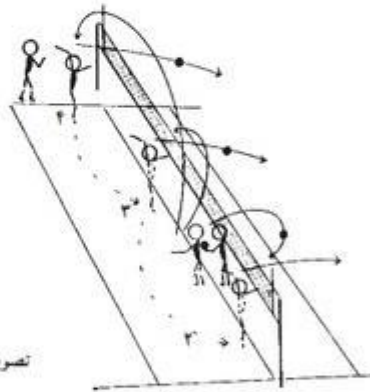




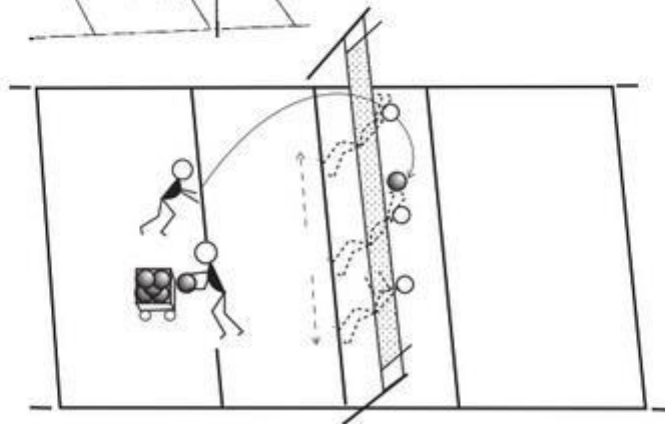
تصویر ۵-۳۰



تصویر ۵-۳۱



تصویر ۵-۳۲



تصویر ۵-۳۳

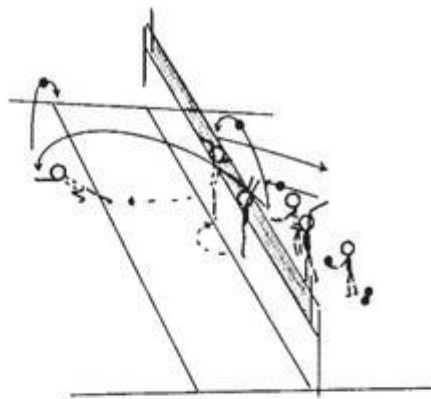
تمرین ۲: مری به همراه یکی از فراگیران، به طور متناوب از نقاط مختلف برای مهاجم، توب پرتاب می‌کند. آبنشار زن باید پس از هر آبنشار مجدداً به حالت اولیه برگشت کند و برای حرکت بعدی آماده شود (تصویر ۵-۳۱).

تمرین ۳: مری به ترتیب سه توب را برای آبنشار زن به مناطق چهار و سه و دو پرتاب می‌کند. مهاجم، باید پس از هر آبنشار سریع به حالت اولیه برگردد و به سرعت برای زدن آبنشار دوم حرکت کند. بازی کن دوم نیز آن‌چه را که بازی کن اول اجرا کند، اجرا می‌کند. پس از آن که دو بازی کن خسته شدند جای آن‌ها با دو بازی کن دیگر عوض می‌شود (تصویر ۵-۳۲).

#### ۹-۶ تکنیک دفاع روی تور

تمرین ۱: مری به همراه فرد کمک‌کننده، در نزدیک خط یک‌سوم می‌ایستند. در این حالت در زمین مقابل یکی از فراگیران در وضعیت آماده برای دفاع روی تور مستقر می‌شود. آن‌گاه آموزگار با پرتاب توب به مناطق چهار و سه و دو از فراگیرنده می‌خواهد که با تکنیک صحیح و جابه‌جایی به موقع توب‌های ارسالی را دفاع نماید. این تمرین به صورت دو نفره و حتی سه نفره نیز قابل اجراست (تصویر ۵-۳۳).





تصویر ۵-۳۴

تمرین ۲: مربی تویی را به آرامی آیشار می‌زند تا بازی کن دفاع کند و سپس تویی را برای وی برناب می‌کند تا آیشار بزند. پس از آن، توپ دیگری را به انتهای زمین برناب می‌کند تا فراگیر شبرجه برود و آن را بگیرد. این تمرین که در واقع ترکیبی از فنون والیبالیست است، در تکرارهای متوالی نیز قابل اجراست (تصویر ۵-۳۴).

تذکر: هنگام اجرای تمرین، باید هدف از انجام حرکات برای فراگیران کاملاً روشن شود. به عنوان مثال اگر موضوع تمرین دریافت ضربه‌ی اول است، از فراگیران خواسته شود که توپ را پس از دریافت به محل استقرار پاسور ارسال نمایند و فوراً برای دریافت توپ بعدی واکنش مناسب از خود نشان دهند. در واقع ایجاد ارتباط و پیوستگی منطقی بین فعالیت‌ها باعث می‌شود که تمرین در شرایط مسابقه صورت پذیرد.

بی‌دقتی در انجام تمرینات، به منزله‌ی عقب‌گرد در کسب مهارت و توانایی لازم است.

#### ۱۰- اجرای تکنیک‌ها در شرایط بازی

اینک که در اجرای تکنیک‌های پایه‌ی والیبالیست (فن پنجه، ساعد، سرو، توپ‌گیری، آیشار و دفاع روی تور) دارای مهارت قابل قبولی شده‌اید، علاقه‌مندید که در هنگام بازی از آن‌ها استفاده کنید. اما باید توجه داشته باشید که لازمه‌ی به کار بردن این مهارت‌ها در شرایط بازی، حضور مستمر در تمرینات است که باعث می‌شود تا شما توانایی بیش‌تری در اجرای هرچه بهتر این تکنیک‌ها پیدا کنید و از اجرای موفقیت‌آمیز آن‌ها لذت ببرید. بنابراین در این قسمت از آموزش سعی می‌شود برای هر کدام از تکنیک‌ها یا ترکیبی از آن‌ها، تمریناتی در نظر گرفته شود تا با انجام هر تمرین، فراگیران آمادگی لازم را برای بازی کسب کنند. نکته‌ی مهم آن است که این گونه تمرینات باید از ساده به مشکل طرح‌ریزی شود تا فراگیران

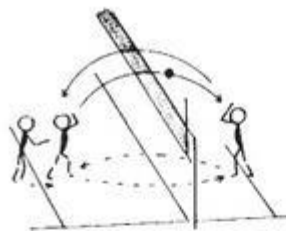
با انگیزه‌ی بیش‌تر فرصت اجرای صحیح تکنیک‌ها را داشته باشند. آن‌گاه با نظر مربیان تمرینات مورد نظر به تدریج مشکل‌تر شود و سرانجام در قالب بازی مطرح گردند.

نمونه‌ی تمرین سه هدف اصلی: تقویت مهارت پنجه و ساعد در شرایط بازی.

تمرین ۱: در یک طرف تور، یک بازی‌کن و در طرف دیگر آن دو بازی‌کن مستقر می‌شوند. بازی‌کن اول از پشت خط حمله (یک‌سوم) و از روی تور پاس پنجه می‌زند و خود از زیر تور به طرف دیگر می‌رود و جای خود را با بازی‌کن طرف دیگر عوض می‌کند. این تمرین را که به همین ترتیب با تعویض جای بازی‌کنان ادامه می‌یابد، می‌توان به صورت پاس برشی نیز اجرا کرد (تصویر ۵-۳۵).

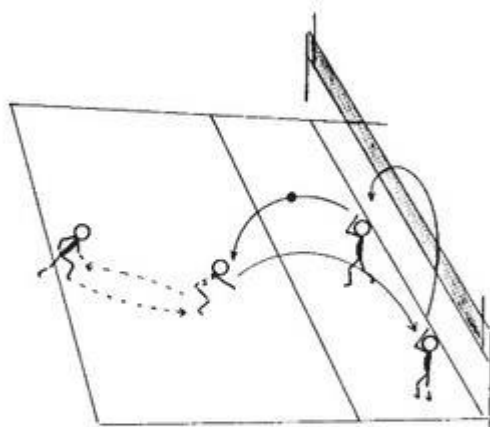


**تمرین ۳:** دو بازی کن، یکی در منطقه‌ی دو و دیگری در منطقه‌ی سه نزدیک تور می‌ایستند. یک بازی کن نیز در طرف خارج خط انتهایی (عقبی) زمین مستقر می‌شود. در این حالت بازی کنی که در منطقه‌ی سه ایستاده، توپ را با پاس بنجه به وسط میدان می‌فرستد. آن‌گاه بازی کن انتهایی زمین، ضمن حرکت به طرف توپ آن را به بازی کن منطقه‌ی دو ارسال می‌کند. این بازی کن مجدداً به جای خود برمی‌گردد و برای دریافت بعدی آماده می‌شود. این تمرین تا خسته شدن بازی کن انتهایی زمین ادامه می‌یابد و سپس جای او با دیگری عوض می‌شود (تصویر ۵-۳۷).

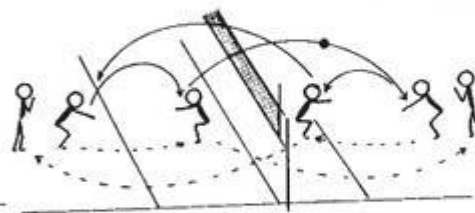


تصویر ۵-۳۵

**تمرین ۲:** در هر طرف تور سه بازی کن مستقر می‌شوند. یک بازی کن داخل محوطه حمله و پشت به تور و دو بازی کن دیگر در پشت محوطه فرار می‌گیرند. در این حالت یکی از بازی کنان، توپ را به بازی کن داخل خط حمله پاس می‌دهد تا او آن را به طرف دیگر تور ارسال کند. بازی کن دریافت‌کننده در زمین مقابل نیز همین روش را اجرا می‌کند و به همین صورت تمرین ادامه می‌یابد. بازی کنان، مطابق شکل جای خود را عوض می‌کنند (تصویر ۵-۳۶).



تصویر ۵-۳۷



تصویر ۵-۳۶

**سؤال:** آیا هیچ فکر کرده‌اید که چرا پس از یادگیری مهارت‌ها، تمرینات در شرایط بازی (مسابقه) اجرا می‌شود؟ جواب را پیدا کنید و آن را در کلاس به بحث بگذارید. ضمناً استنباط خود را از موضوع (تمرین در شرایط بازی) به‌طور خلاصه در محل تعیین شده‌ی کتاب (قسمت خالی) بنویسید.

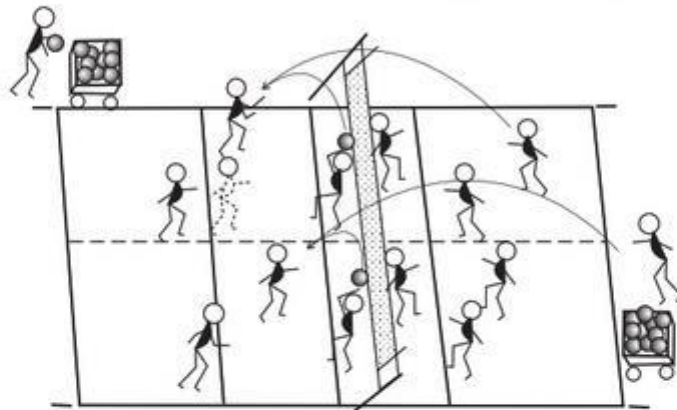
.....

.....

.....



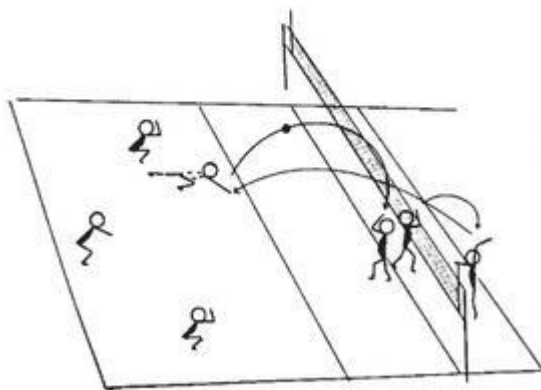
**تمرین ۴:** زمین والیبال مطابق شکل به دو قسمت مساوی تقسیم می‌شود. در دو طرف تور، فراگیران در گروه‌های سه نفری مقابل یکدیگر می‌ایستند. در این حالت، مربی که در خارج زمین ایستاده است، توپ را در جریان بازی قرار می‌دهد. فراگیران در هر زمین توپ را با سه ضربه به صورت پاس بنجه، به زمین مقابل ارسال می‌کنند و فوراً از زیر تور عبور می‌کند و با وارد کردن سه ضربه به توپ، آن را مجدداً به زمین مقابل ارسال می‌کنند. همین تمرین نیز در قسمت دیگر زمین انجام می‌شود و کمک مربی توپ را در جریان بازی قرار می‌دهد (تصویر ۵-۳۸). هر گروه که بیشترین رفت و برگشت را داشته باشد، به عنوان برنده انتخاب می‌شود.



تصویر ۵-۳۸

**نمونه‌ی تمرین — هدف اصلی:** تقویت مهارت بنجه، ساعد، سرو، آیشار در شرایط بازی.

**تمرین ۵:** در هر طرف تور چهار بازی‌کن مستقر می‌شوند. یک بازی‌کن داخل محوطه‌ی حمله و پشت به تور به عنوان پاس دهنده انجام وظیفه می‌کند. دو بازی‌کن دیگر، یکی در منطقه‌ی ۴ و دیگری در منطقه‌ی ۲ در پشت خط یک سوم زمین مستقر می‌شوند و چهارمین بازی‌کن نیز در منطقه‌ی ۶ زمین (وسط) می‌ایستد. در زمین مقابل هم بازی‌کنان به همین ترتیب جاگیری می‌کنند. در این حالت ابتدا، یکی از بازی‌کنان به زدن سرو اقدام می‌کند و بازی مطابق شکل شروع می‌شود. برای این که بتوان بازی‌کنان بیش‌تری را در بازی شرکت داد، باید زمین والیبال را به دو قسمت مساوی تقسیم کرد (تصویر ۵-۳۹).

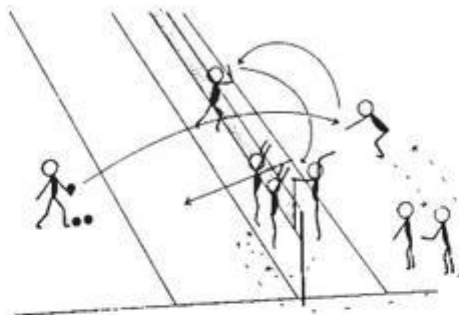


تصویر ۵-۳۹



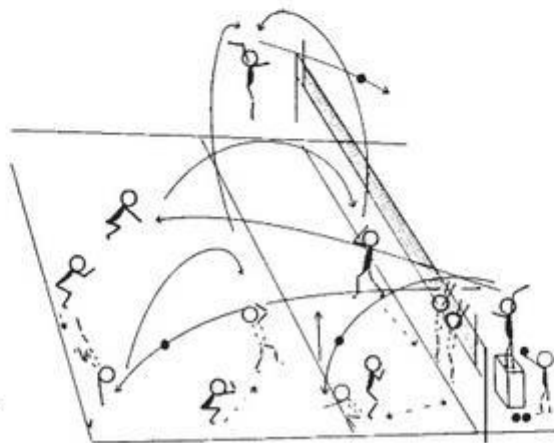


نمونه‌ی تمرین ۵- هدف اصلی: تقویت مهارت پنجه، ساعد، سرو، آبخار و دفاع روی تور در شرایط بازی. دیگر زمین بازی کتان مطابق شکل می‌ایستند و به‌تمرین ادامه می‌دهند. نحوه‌ی جرخش به‌این صورت است که مدافع میانی جای پاسور را می‌گیرد و پس از آن دریافت کننده می‌شود. آن‌گاه برای آبخار زدن خود را آماده می‌کند (تصویر ۵-۴۰).



تصویر ۵-۴۰

نمونه‌ی تمرین ۷- هدف اصلی: تمرین در شرایط کامل بازی. نشن‌نفر از فراگیران در یک نیمه از زمین قرار می‌گیرند، مری درحالی که بر روی یک میز ایستاده است، تور را از بالای تور به‌صورت آبخار یا جاخالی می‌زند. بازی کتان پس از دریافت تور، آن را به‌زمین مقابل می‌فرستند. مری سپس توب دیگری را می‌زند که این بار فراگیران باید به دفاع روی تور بپردازند و برای برگشت توب، تمام شرایط بازی را رعایت کنند. این تمرین با زدن سرو هم انجام می‌شود. سرعت بازی را حتی‌المقدور می‌توان با ارسال توب‌های بی‌دربی افزایش داد (تصویر ۵-۴۱).



تصویر ۵-۴۱



## خودآزمایی

- ۱- برای دریافت توب با ساعد، چند وضعیت (گارد) وجود دارد؟ توضیح دهید.
- ۲- نحوه‌ی حرکت به اطراف را به صورت گام جلو، عقب، راست و چپ، به طور عملی اجرا نمایید.
- ۳- تکنیک شیرجه را در یک زمین مناسب، ترجیحاً بر روی تشک در چندین نکرار به طور عملی اجرا نمایید.
- ۴- حداقل دو نمونه از تمرین آمادگی برای انجام تکنیک شیرجه را به طور عملی نشان دهید.
- ۵- به نظر شما در اجرای تکنیک شیرجه و غلت، از لحاظ ایمنی چه نکاتی را باید رعایت کرد، حداقل به سه مورد مهم اشاره نمایید.

## به این سوالات پاسخ دهید

- ۱- باس از لحاظ ارتفاع به چند دسته تقسیم می‌شود؟ به اختصار توضیح دهید.
- ۲- باس تیز کامل را با ذکر ارتفاع آن شرح دهید.
- ۳- تفاوت سرو موجی را با سایر سروها بیان کنید و حداقل سه مورد اساسی در اجرای سرو موجی را ذکر نمایید.
- ۴- با رعایت نکات اصلی برای اجرای سرو موجی، به طور عملی چند مورد از آن را اجرا کنید.
- ۵- سبب کارآیی نداشتن سرو برگردان (لنگری) را در والیبال مدرن بیان کنید.
- ۶- آیا می‌دانید چنانچه سرو برشی بدون خطا اجرا شود، چه مزیتی نسبت به سایر سروها دارد؟
- ۷- رعایت چه نکاتی در اجرای سرو برشی الزامی است؟ حداقل به سه مورد آن اشاره کنید.
- ۸- در تمرینات باس و سرو برشی چه نکاتی را از لحاظ ایمنی باید رعایت کرد؟
- ۹- ارتفاع سطح مهارت فراگیران به چه قابلیت‌هایی بستگی دارد؟ در این خصوص مختصراً توضیح دهید.
- ۱۰- بار تمرین به چه عناصر یا عواملی بستگی دارد؟ فقط نام ببرید.
- ۱۱- آیا می‌دانید چه رابطه‌ای بین حجم تمرین و شدت آن وجود دارد؟ این رابطه را در یک دوره تمرین به اختصار شرح دهید.
- ۱۲- یک نمونه از تمرینات تحت فشار را در ارتباط با تکنیک آبشار بیان کنید.
- ۱۳- آیا می‌دانید فایده‌ی اجرای تکنیک‌ها در شرایط بازی چیست؟ دلایل خود را حداقل در دو سطر بیان کنید.
- ۱۴- یک نمونه تمرین در شرایط بازی را که به تقویت مهارت‌های پنجه، ساعد، سرو و آبشار کمک می‌کند فقط با رسم شکل نمایش دهید.





## آشنایی با تاکتیک‌های والیبال و قوانین و مقررات

- هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند:
- ۱- تاکتیک آبنشار را بر روی پاس‌های کوتاه و بلند اجرا نماید.
  - ۲- درک و استنباط صحیحی از تاکتیک دفاع روی تور داشته باشد.
  - ۳- تاکتیک دفاع یک‌نفره و دونفره را به‌صورت عملی اجرا نماید.
  - ۴- تاکتیک دفاع از سرو حریف را در جرخش‌های معمول با استفاده از سایر فراگیران به‌صورت عملی اجرا نماید (سیستم ۵-۱).
  - ۵- شیوه‌ی حرکت از یک منطقه به منطقه‌ی دیگر را در تاکتیک دفاع روی تور به‌صورت عملی نشان دهد (حرکت پای پهلو).
  - ۶- با قوانین و مقررات این ورزش کاملاً آشنا شود و توانایی استفاده از آن‌ها را داشته باشد.

میل به پیروزی به اندازه‌ی مهیا شدن برای پیروزی اهمیت ندارد.

### ۱- تاکتیک حمله (آبنشار)

(سه‌متری) هر تیمه از زمین، مناسب‌ترین ملاک برای جاگیری آبنشار زن است. زیرا محل استقرار مهاجم در پشت این خط و نزدیک به آن صورت می‌گیرد. محل استقرار هر مهاجم نیز بستگی کامل به نوع پاس دارد. بدین معنی که اگر تدارک حمله روی پاس کوتاه شکل گیرد، لازم است فاصله‌ی مهاجم تا پاسور کم‌تر شود و اگر حمله روی پاس بلند باشد این فاصله بیش‌تر می‌شود.

۱-۳ مهاجم چه موقع حرکت کند: زمان حرکت مهاجم به سمت پاس ارسال شده یکی از مهم‌ترین مراحل در اجرای موفقیت‌آمیز حمله به حساب می‌آید. چنان‌چه حرکت آبنشار زن با تأخیر صورت گیرد، توپ فوراً به سطح زمین نزدیک می‌شود و فرصت مناسب برای آبنشار از دست می‌رود. اگر زودتر از موقع هم به سمت توپ حرکت کند فرصت دسترسی به توپ در بالای تور از او سلب می‌شود. لذا برای ایجاد هماهنگی بین پاس و

در والیبال مدرن، تاکتیک‌های پیشرفته و در عین حال پیچیده زیادی وجود دارد که بقیماً ذکر آن‌ها از حوصله‌ی این درس خارج است. از این رو، در این بخش صرفاً پیرامون ساده‌ترین شیوه‌ی حمله، که بر روی پاس‌های بلند و کوتاه اجرا می‌شود، بحث می‌کنیم و در پایان به ذکر چند نمونه‌ی تمرین اکتفا می‌شود.

۱-۱ تاکتیک ساده‌ی حمله: چنان‌که می‌دانید تاکتیک‌های حمله با نوع پاس شناخته می‌شود. به عبارت دیگر بین شیوه‌های تهاجمی و پاس‌های ارسالی رابطه‌ی تنگاتنگی وجود دارد: آن‌ها مکمل یکدیگرند و به تنهایی کارایی خود را از دست می‌دهند. بنابراین برای تدارک ساده‌ترین شیوه‌ی حمله حداقل به یک پاس‌دهنده و دو مهاجم نیاز است.

۱-۲ محل استقرار مهاجمان: معمولاً خط یک‌سوم



مهاجم، معیار قابل قبولی وجود دارد که در ادامه همین مبحث به آن می‌پردازیم.

۱-۴ آبشار روی پاس کوتاه: عملیات اجرایی یک تهاجم موفقیت‌آمیز با آبشار کوتاه به دو عامل بستگی دارد: الف- فاصله‌ی مهاجم با پاسور کم‌تر از حد معمول در نظر گرفته می‌شود (هر قدر ارتفاع پاس کوتاه‌تر باشد این مسافت کم‌تر است).



تصویر ۱-۴

ب- حرکت مهاجم به سمت پاس هنگامی شروع شود که هنوز توپ با دست‌های پاسور تماس پیدا نکرده است (تصویر ۱-۵).

۱-۵ آبشار روی پاس بلند: مشخصات یک پاس بلند در صفحه‌ی ۳۱ ذکر شد. حرکت به موقع آبشار زن، عامل اصلی ایجاد هماهنگی و همزمانی در اجرای این فن است. بنابراین، هنگام زدن آبشار روی پاس‌های بلند، باید حداقل دو شرط اساسی مدنظر قرار گیرد:

الف- فاصله‌ی مهاجم در هنگام حرکت به سمت پاس، باید پیش‌تر از حد معمول باشد و حداقل از پشت خط یک سوم شروع شود.

ب- شروع حرکت مهاجم به سمت پاس ارسال شده، بعد از اجرای این فن توسط پاسور صورت گیرد. در واقع در این وضعیت، مهاجم پس از مشاهده‌ی پاس داده شده به سمت آن حرکت می‌کند (تصویر ۱-۲).



تصویر ۱-۲

**سؤال:** اینک این پرسش مطرح می‌شود که آیا زدن آبشار بر روی پاس‌های کوتاه آسان‌تر است یا بر روی پاس‌های بلند؟ در پاسخ به سؤال مورد نظر، حداقل سه دلیل ذکر نمایید و آن را در کلاس به بحث بگذارید.

شرایط لازم برای یک طرح حمله محسوب می‌شوند. مسلماً هر کدام از این موارد اگر به نحو قابل قبولی اجرا نشود، تاکتیک حمله دچار مشکل می‌گردد. بنابراین همکاری گروهی در عملیات تاکتیکی حمله از موارد مهم محسوب می‌شود.

۱-۶ مقدمات اجرای آبشار: هنگامی که تیم مقابل اقدام به زدن سرو می‌کند، مقدمات طرح یک تهاجم از طرف تیم رقیب آغاز می‌شود. دریافت سرو (ضربه‌ی اول) و ارسال آن برای پاس‌دهنده‌ی تیم و نهایتاً آماده شدن پاس برای مهاجمان کل





مهاجمان خط جلویی موظف به حرکت به سمت تورند و با یک برش بلند وانمود می‌کنند که محور اصلی تهاجم‌اند. در این جا پاس‌دهنده‌ی تیم، توپ را به مهاجم دیگری، که فاقد پونش دفاعی است، می‌دهد.

نکته‌ی قابل توجه در این عملیات، اجرای واقعی حرکات بدون توپ از سوی مهاجمان است. چنان‌چه این حرکات به‌طور صحیح، واقعی و با رغبت تمام انجام شود و به‌شکل یک حرکت انفعالی و مصنوعی درنیاید، می‌تواند در زمره‌ی حرکات فریب‌آمیز مثبت و امتیازآور قرارگیرد (تصویر ۶-۳).



تصویر ۶-۳

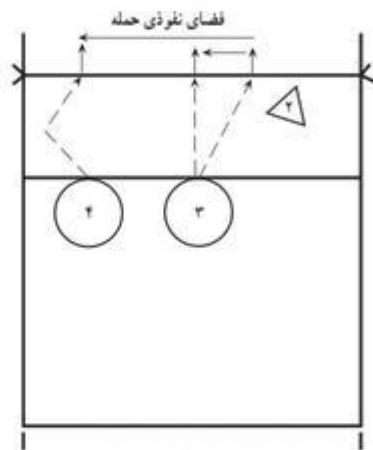
#### ۱-۷ تاکتیک انفرادی حمله: برای کسب موفقیت در

رشته‌های ورزشی، نیاز به تفکر و اندیشه نو و برتر است. کسب امتیاز در رشته‌های ورزشی چون والیبال، به دلیل ابداع تاکتیک‌های پیچیده و درعین حال ظریف آن که همواره در حال پیشرفت است، دشواری کار را دوچندان ساخته است. لذا کسب موفقیت در این عرصه، بیش از پیش، به تفکری بالنده و در یک کلام به دانش برتر نیاز دارد. به همین دلیل، امروزه والیبال به‌عنوان یک ورزش آموزشی و دانشگاهی در سطح جهان مطرح است و اکثر کشورهای پیشرفته و صاحب نام در این رشته، توجه به محیط‌های علمی آموزشی را برای مهیا ساختن نیروی انسانی موردنیاز، در رأس برنامه‌های خود قرار داده‌اند. بازی‌کنانی که مهارت‌ها را با نیروی فکر به‌اجرا درمی‌آورند قادرند در لحظات حساس و سرنوشت‌ساز، موجبات پیروزی تیم را فراهم سازند. بی‌شک، همان‌طور که وجود تاکتیک‌های فردی برتر در نزد اعضای یک تیم عامل موفقیت محسوب می‌شود، فقدان آن نیز عدم موفقیت تیم را در رقابت‌ها به‌همراه دارد. به‌عنوان مثال اگر بازی‌کنی نتواند توپ را با دست کاملاً کشیده از ارتفاع بالای تور آیشار بزند و یا بر اثر بی‌دقتی، توپ را به دیوار دفاعی حریف بکوبد و به‌جای استفاده از نیروی فکر، صرفاً قدرت عضلانی را به‌کار گیرد، برای یک فعالیت کاملاً بی‌ثمر انرژی زیادی را مصرف کرده است. لذا گفته می‌شود چنین بازی‌کنی فاقد تاکتیک انفرادی حمله است و برعکس، بازی‌کنی که در این زمینه از تجربیات مفید و ارزنده‌ای برخوردار شده و از اندیشه‌ی خود در اجرای حرکات بهره‌مند می‌شود، خود را به‌سلاح تاکتیک فردی برتر مجهز ساخته و به‌عنوان یک بازی‌کن خوش فکر مطرح شده است.

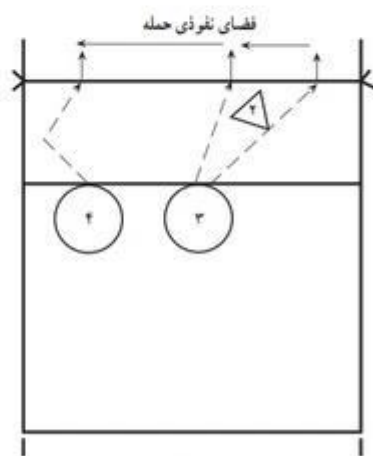
۱-۸ بازی بدون توپ: در تمام شرایط بازی، خصوصاً در اجرای تاکتیک‌های حمله، بازی بدون توپ بخش عمده‌ی یک عملیات تاکتیکی محسوب می‌شود. بدین معنی که در هنگام حمله روی تور، براساس یک نقشه‌ی از قبیل طراحی شده،



می‌شود اندکی متفاوت با شیوه قبلی است. در این شیوه، مسیر حرکت مهاجم منطقه‌ی سه، از پشت پاس‌دهنده صورت می‌گیرد. این روش، به لحاظ وسعت بخشیدن به فضای حمله در روی تور، از روش قبلی منطقی‌تر به نظر می‌رسد. در این حالت پاس‌دهنده‌ی تیم، توپ را به منطقه‌ی چهار پاس می‌دهد تا این بار طرح حمله از قسمت جب تور انجام شود (تصویر ۶-۵).



تصویر ۶-۴



تصویر ۶-۵

**۹-۱ طرح حمله با دو مهاجم:** معمولاً برحسب تعداد مهاجمان و محل استقرار پاس‌دهنده، شیوه‌های مختلفی در اجرای تاکتیک حمله عملی می‌شود. بنابراین، لازم است در تمام شرایط بازی، حداقل از دو آشپازن در خط حمله استفاده شود. حال اگر در منطقه‌ی حمله (خط جلویی) یک نفر آشپازن حضور داشته باشد، نمی‌توان در میدان مسابقه طرح حمله‌ی مطلوبی را به اجرا گذاشت و این شیوه ارزش بین‌المللی هم ندارد. حال به طرح‌های حمله که با حضور دو آشپازن صورت می‌گیرد، توجه کنید:

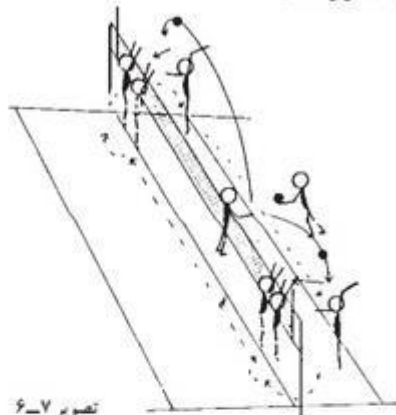
**الف -** پاس‌دهنده در منطقه‌ی دو مستقر می‌شود و دو مهاجم که در طرح حمله مشارکت دارند، یکی در منطقه‌ی سه و دیگری در منطقه‌ی چهار زمین جاگیری می‌کنند. پس از دریافت ضربه‌ی اول، که معمولاً به وسیله‌ی بازی‌کنان خط عقبی (۶، ۱ و ۵) صورت می‌گیرد، توپ برای پاسور ارسال می‌گردد.

در این حالت پاسور با بررسی وضعیت مهاجمان خودی و مدافعان تیم حریف، طرح یک حمله‌ی سریع را روی پاس کوتاه تدارک می‌بیند. در این وضعیت مهاجم منطقه‌ی سه، که محور اصلی تهاجم محسوب می‌شود، با حرکت سریع به سمت مقابل پاسور، طرح حمله را به اجرا درمی‌آورد. در همین حالت مهاجم منطقه‌ی چهار نیز، به منظور فریب مدافعان حریف، به سمت تور حرکت می‌کند و با یک برش سریع و بلند بر روی تور وانمود می‌کند که زنده‌ی اصلی آشپازن است. شاید بتوان گفت که نزدیک بودن فاصله‌ی مهاجم سه و چهار، نقطه‌ی ضعف این شیوه‌ی تاکتیکی (حمله) به حساب می‌آید. زیرا هر قدر که مهاجمان به هم نزدیک‌تر باشند، فضای عبور توپ آنان محدودتر می‌شود و در این حالت مدافعان حریف به آسانی و با کم‌ترین جا به جایی قادرند فضای بالای تور را بوشش دهند (البته در رقابت‌های سطح بالای والیبال، مهاجمان با سرعت بخشیدن به حرکات تهاجمی این ضعف را به حداقل می‌رسانند). بنابراین، استفاده از تمام فضای تور برای به اجرا گذاشتن طرح‌های تاکتیکی حمله به عنوان یک نقطه‌ی قوت همواره مدنظر است (تصویر ۶-۴).

**ب -** روش دیگری که از طرح حمله با دو آشپازن انجام

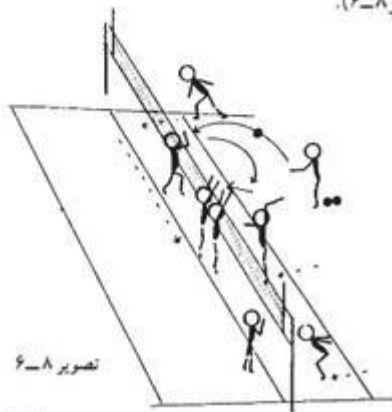


در آن جا به عنوان مهاجم آبنار می‌زند. این تمرین با چرخش بازی کتان و اصلاح حرکات از سوی مربی، به همین نحو ادامه می‌یابد (تصویر ۶-۷).



تصویر ۶-۷

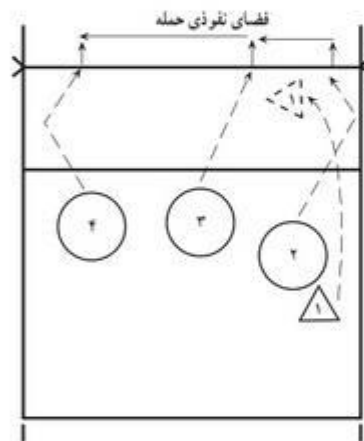
تمرین ۲: سه مدافع، یک پاسور، سه مهاجم و یک برتاب‌کننده توب. نفرات این تمرین را تشکیل می‌دهند. مربی توب را برای پاسور برتاب می‌کند. پاسور به‌طور اتفاقی آن را برای یکی از بازی‌کنان مهاجم پاس می‌دهد. مدافعان در این حالت هر بار، ضمن تغییر محل دفاع دوتفره اجرا می‌کنند. ابتدا، باید پاسور پاس بلند بدهد تا مدافعان فرصت جا به جایی داشته باشند. آن‌گاه به تدریج از ارتفاع پاس‌ها کاسته می‌شود. بازی کتان دیگر، توب‌ها را جمع می‌کنند و به برتاب‌کننده تحویل می‌دهند (تصویر ۶-۸).



تصویر ۶-۸

۱۰۷

۱-۱۰ طرح حمله پاس سه مهاجم: در حال حاضر اکثر تیم‌های صاحب‌نام جهان وجود سه آبنارزن را در خط حمله ضروری می‌دانند. در این طرح، یکی از بازی‌کنان منطقه‌ی پشت برای پاس دادن وارد عمل می‌شود. فرض بر این است که پاس‌دهنده در منطقه‌ی یک مستقر است. او به محض این که سرو زده شد به خط جلویی می‌آید و در منطقه‌ای، که معمولاً پاسور مستقر می‌شود، جاگیری می‌کند. در این وضعیت هر سه مهاجم برای اجرای طرح تاکتیک حمله آماده‌اند. از این رو، پاس‌دهنده با بررسی همه‌ی جوانب، توب را به مهاجمی می‌سپارد که از هر لحاظ در موقعیت بهتری قرار دارد. در این طرح مهاجمان مناطق چهار و دو، بر روی پاس بلند آبنار می‌زنند و مهاجم منطقه‌ی سه به اجرای آبنار سریع بر روی پاس کوتاه اکتفا می‌کند (تصویر ۶-۶).



تصویر ۶-۶

#### نمونه‌ی تمرین

تمرین ۱: در این تمرین بازی کتان متناوباً برای مهاجمان در منطقه‌ی دو و چهار توب برتاب می‌کند. در طرف دیگر نیز سه بازی‌کن به‌عنوان مدافع قرار می‌گیرند. مهاجمان و مدافعان پس از هر آبنار در جهت عقربه‌های ساعت می‌چرخند. مدافع وسط در منطقه‌ی دو، سپس در منطقه‌ی چهار و پس از آن در خط کناری منطقه‌ی چهار و بالاخره به منطقه‌ی دو و چهار می‌رود و



## ۲- تاکتیک دفاع روی تور

ملاک‌های اصلی تشخیص را بشناسند، تا با تجزیه و تحلیل آن‌ها به پیش‌بینی درستی نایل آیند. این عوامل عبارت‌اند از:

- ۱- وضعیت استقرار پاس‌دهنده، ۲- مسیر و ارتفاع پاس (توب)،
- ۳- وضعیت فیزیک بدن مهاجم (در هنگام پرس)، ۴- مسیر دید مهاجم، ۵- وضعیت بدن و دست‌های پاس‌دهنده و ...



تصویر ۹-۶

همان‌طور که در بخش اول کتاب ذکر شد، این فن هم از لحاظ امتیاز و هم از نظر اثبات برتری روحی بر حریف، یکی از مهمترین مهارت‌های این ورزش محسوب می‌شود. آنچه از تجزیه و تحلیل آمار مسابقات جهانی در این زمینه به دست می‌آید، محدودیت اجرایی این فن در مقایسه با وسعت عملکرد مهارت آبشار است. به طوری که عنوان شده عملیات تاکتیکی حمله به هنگام مسابقه تا ۸۰ درصد موفقیت‌آمیز است. در حالی که عملیات تاکتیک دفاع روی تور فقط ۴۰ درصد موفقیت‌آمیز است. از آن‌جا که این فنون، لازم و ملزوم یکدیگرند و هریک به تنهایی فاقد ارزش‌بایی‌اند، از مقایسه‌ی آماری آنها این نتیجه حاصل می‌شود که چنان‌چه تیمی بتواند درصد عملیات تاکتیکی دفاع روی تور خود را افزایش دهد، به همان نسبت توفیق بیش‌تری برای پیروزی به دست می‌آورد. نتایج موفقیت‌آمیز این فن وقتی بیش‌تر روشن می‌شود که با قوانین جدید و کسب امتیاز به صورت رالی مقایسه شود. با ذکر این مقدمه و با توجه به مطالبی که برای این کتاب در نظر گرفته شده، تاکتیک‌های دفاع روی تور را به صورت یک نفره، دو نفره و سه نفره مورد بررسی قرار می‌دهیم.

**۱-۲ تاکتیک دفاع انفرادی:** در مرحله‌ی مقدماتی تاکتیک دفاع روی تور، اولین وظیفه‌ی مدافع، جاگیری صحیح در نزدیک تور و زیر نظر گرفتن مهاجم روبه‌روی خود است. در مرحله‌ی بعد، در حالی که دست‌ها بالا قرار گرفته‌اند و روی پنجه‌های پا دارای یک حرکت نسبی است، آماده‌ی حرکت به سمت منطقه‌ی حمله می‌شود. معمولاً دفاع یک‌نفره، بیش‌تر در مقابل حملات سریع و کوتاه، کارایی پیدا می‌کند (تصویر ۹-۶).

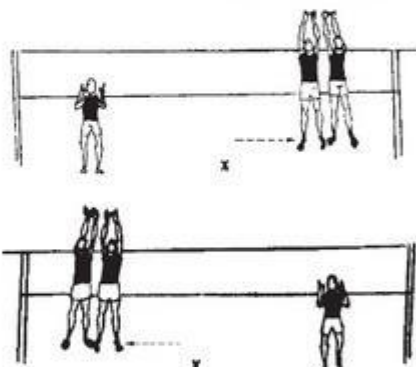
**۲-۲ تشخیص محل حمله:** مدافعان برای این که بتوانند محل اصلی مهاجم حریف را تشخیص دهند، باید در وهله‌ی اول

سؤال: دانش‌آموزان عزیز! ضمن بررسی فاکتورهای اشاره شده، که به منظور تشخیص با پیش‌بینی صحیح منطقه‌ی اصلی مهاجم و نهایتاً شناسایی مسیر عبور توب آبشار صورت می‌گیرد، به این سؤال پاسخ دهید که کدام یک از ملاک‌های مورد نظر برای پیش‌بینی صحیح مهم‌تر است؟ جواب را پیدا کنید و آن را در کلاس به بحث بگذارید.





تواند در مقابل حملاتی که از مناطق چهار و دو زمین حریف صورت می‌گیرد مقاومت کند، کم‌تر مشاهده می‌شود (البته به اعتقاد برخی از صاحب‌نظران، دشواری کار، مربوط به مدافعان کناری است که توضیح و ذکر دلایل آن، از حوصله‌ی مطالب این کتاب خارج است) (تصویر ۶-۱۰).



تصویر ۶-۱۰

**۲-۵ دفاع روی تور (سه‌نفره):** این شیوه‌ی دفاعی اغلب، در مقابل حملاتی که روی پاس‌های بلند صورت می‌گیرد، اتخاذ می‌شود. محل تشکیل آن معمولاً وسط تور است. در رقابت‌ها برای پوشش روی تور کم‌تر از سه مدافع استفاده می‌شود. زیرا حضور سه نفر مدافع در روی تور موجب افزایش فضای خالی در زمین مدافعان می‌گردد و تیم، در معرض آسیب جاحالی حریف قرار می‌گیرد. در این شیوه‌ی دفاع نیز بازی کن

**۲-۳ دفاع متحرک:** پس از تشخیص محل اصلی آبنشار، حرکت مدافع برای ایجاد یک پوشش دفاعی مطمئن آغاز می‌شود. اغلب در این مرحله، مشاهده می‌شود که مدافعان با دست‌های کاملاً ثابت و کشیده به این کار مبادرت می‌کنند. این روش ضمن این که فرصت مناسبی برای تغییر مسیر توپ آبنشار ایجاد می‌کند، باعث می‌شود که کارایی پوشش دفاعی در روی تور به حداقل برسد. برای رفع این اشکال لازم است از فراگیران خواسته شود تا از دفاع متحرک استفاده کنند. این روش، چنان که از عنوان آن برمی‌آید، با تغییر مسیر آبنشار تغییر می‌کند و دست‌های مدافع، برحسب موقعیت آبنشار به صورت متحرک وارد عمل می‌شوند و در مقابل توپ آبنشار، در بالای تور سد دفاعی تشکیل می‌دهند. نکته‌ی مهم دیگری که در هنگام دفاع یک‌نفره اهمیت دارد، تفهیم این موضوع است که مدافعان باید بتوانند پوشش دفاعی را بیش‌تر متوجه زاویه کنند. زیرا مهاجم زمانی که خود را در مقابل یک دفاع تنها می‌بیند، اغلب، ضربات آبنشار را در مسیر زاویه به اجرا درمی‌آورد. به‌طور کلی پوشش دفاع در روی تور از لحاظ روش اجرایی دارای درجانی است. بهترین و کامل‌ترین سد دفاع موقعی است که در همان ابتدای کار منجر به امتیاز شود. ولی اکثر مواقع دفاع کامل و مثبت انجام نمی‌شود. زیرا توپ آبنشار پس از برخورد به دفاع در جریان بازی قرار می‌گیرد. در چنین حالتی، اگر توپ به میدان مدافع برود، قطعاً به‌عنوان یک دفاع مثبت اهمیت دارد و لحظه‌ای بعد توپ برگشت شده به صورت آبنشار به زمین مقابل کوبیده می‌شود و در نهایت به امتیاز تبدیل می‌گردد.

**۲-۴ دفاع روی تور (دو نفره):** اهم مواردی که در اجرای دفاع روی تور به صورت یک‌نفره ذکر شد، برای دفاع دو نفره نیز اهمیت دارد. به عبارت دیگر دو مدافعی که در عملیات تاکتیکی دفاع روی تور مشارکت و همکاری دارند، باید موارد ذکر شده را در دفاع یک‌نفره برای کسب موفقیت اعمال نمایند. معمولاً محل تشکیل این نوع دفاع در طرفین تور است. در این روش بازی کنی که در منطقه‌ی سه (وسط) مستقر می‌شود وظیفه‌ی دشواری دارد. زیرا همواره ایجاد یک سد دفاعی مطمئن، که





تصویر ۱۱-۶

وسط (منطقه‌ی ۳) در تمام عملیات تاکتیکی دفاع روی تور مشارکت دارد. او علاوه بر این که با مدافعان منطقه‌ی دو و چهار در هر تهاجم همکاری می‌کند، موظف است در پوشش روی تور هنگامی که منطقه‌ی حمله حریف از وسط تور انتخاب می‌شود با سایر مدافعان همکاری نماید. بنابراین، ظاهراً با توجه به این نکات است که مربیان در هنگام مسابقه، همواره بهترین مدافع خود را در منطقه‌ی سه مستقر می‌کنند (تصویر ۱۱-۶).



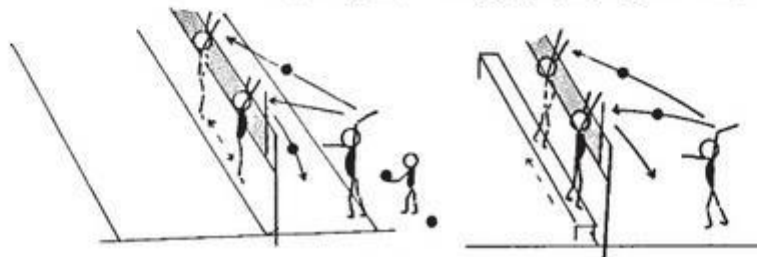
سؤال: حال که مطالبی را درباره‌ی تاکتیک دفاع روی تور آموخته‌اید، آیا می‌دانید چرا بعضی از صاحب‌نظران، مشکل‌ترین کار دفاع روی تور را برعهده‌ی مدافعان کناری می‌دانند؟ جواب را با ذکر دلیل در محل تعیین‌شده کتاب (قسمت خالی) بنویسید.

.....

.....

.....

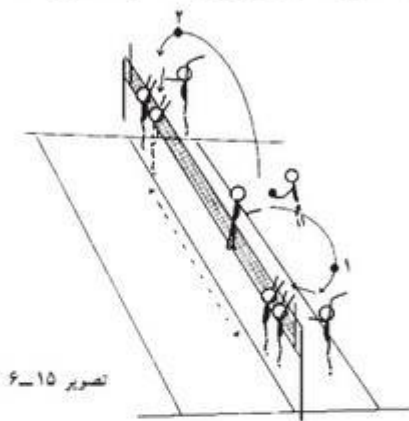
تمرین ۱: مربی نزدیک خط یک‌سوم زمین مستقر می‌شود و توپ را به صورت مستقیم یا مایل آهسته می‌زند. در این حالت، مدافع روی نیمکت ایستاده است و با حرکت به چپ و راست، توپ را دفاع می‌کند. در صورت نبود نیمکت مطمئن، با پایین آوردن ارتفاع تور، این تمرین بر روی زمین انجام می‌شود (تصویر ۱۲-۶).



تصویر ۱۲-۶

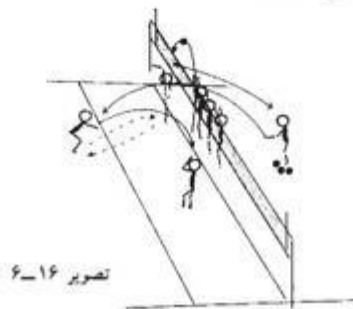


**تمرین ۴:** مری، نزدیک تور می ایستد و برای مهاجمان مناطق چهار و دو به طور متناوب توپ برتاب می کند تا آن ها آبشار بزنند. در طرف دیگر تور، مدافع میانی (منطقه ی سه) با تغییر جای خود به کمک دو بازی کن مدافع کناری می روند و دفاع دومنفره را اجرا می کنند. لازم است ارتفاع توپ های برتاب شده برای مهاجمان، بلند باشد تا فرصت کافی برای مدافع میانی در نزدیک شدن به مدافعان کناری وجود داشته باشد (تصویر ۶-۱۵).



تصویر ۶-۱۵

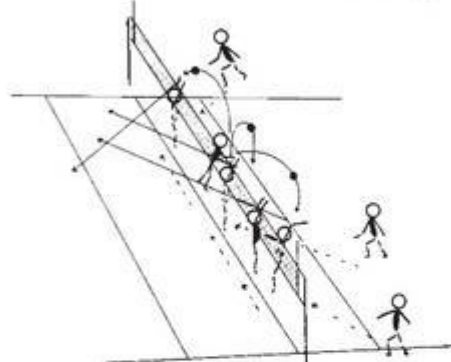
**تمرین ۵:** سه بازی کن، دفاع روی تور اجرا می کنند. مری در هنگامی که در زمین مقابل ایستاده است، توپ را از روی تور برای مهاجم برتاب می کند. وی پس از دریافت توپ آن را به پاسور می دهد و سپس برای آبشار زدن آماده می شود. به مهاجم نباید اجازه ی انداختن جا خالی داده شود. مهاجم قبل از جرخش باید پنچ امتیاز کسب کرده باشد (تصویر ۶-۱۶).



تصویر ۶-۱۶

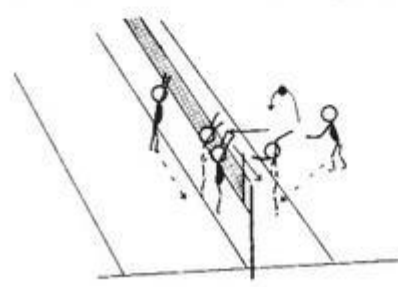
۱۱۱

**تمرین ۲:** در این تمرین مری در نزدیک تور می ایستد و برای مهاجمان در مناطق (۲،۳،۴) توپ برتاب می کند. آن ها پس از اجرای حرکت سه گام، توپ را آبشار می زنند. در زمین مقابل یک نفر مدافع مستقر می شود و با تغییر جای خود از آن ها دفاع می کند. لازم است زمان برتاب توپ برای آبشار، طوری تنظیم شود که مدافع برای اجرای این فن فرصت کافی داشته باشد (تصویر ۶-۱۳).



تصویر ۶-۱۳

**تمرین ۳:** هنگام دفاع دو بازی کن در مقابل یک بازی کن حمله، مهاجم توپ خود را بلند به نقاط مختلف تور برتاب می کند و آبشار می زند. مدافعان با تنظیم وضعیت خود توپ ها را دفاع می کنند. هر بار که مدافعان موفق به دفاع شوند، یک امتیاز دریافت می کنند و هر بار که مهاجم توپ را در داخل میدان فرود آورد یک امتیاز خواهد گرفت. پس از هر دور بازی، برنده تعیین می شود و جای مهاجم با یکی از مدافعان عوض می شود (تصویر ۶-۱۴).



تصویر ۶-۱۴



### مراقبت از توپ و تشخیص وضعیت بازی، به جاگیری خوب منجر می‌شود.

#### ۳- تاکتیک دریافت سرو

اول نباشد. اینک برای تفهیم بهتر موضوع، نحوه‌ی استقرار پاس‌دهنده‌ی تیم را در شش منطقه مورد بررسی قرار می‌دهیم. ولی قبل از آن لازم است توضیح مختصری درباره‌ی وضعیت بدن بازی‌کن در هنگام دریافت توپ، آرایش تیم، وضعیت استقرار بازی‌کن در زمین و فاصله‌ی بازی‌کنان با خطوط کناری و ... ارائه شود.

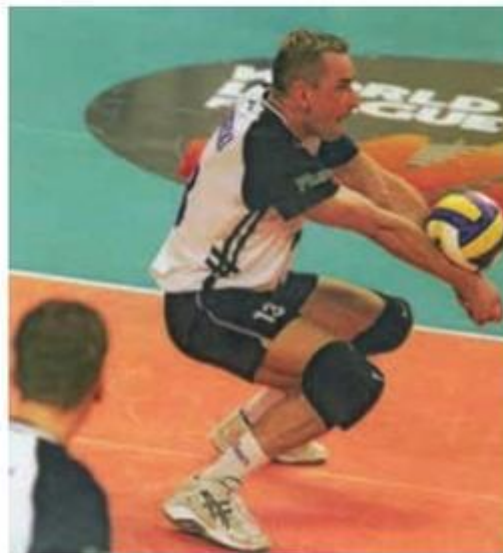
۱-۳ وضعیت بدن: بازی‌کن، هنگام ایستادن در زمین، باید حالات پاها، دست‌ها و بالاتنه‌اش به نحوی باشد که بتواند در اندک‌زمان ممکن، برای دریافت سرو آماده شود. بنابراین لازم است برای کسب آمادگی مطلوب به این نکات توجه شود:

۱- پاها از مفصل زانو خم شوند تا مرکز ثقل بدن به زمین نزدیک گردد. رعایت این موضوع موجب استحکام و تعادل بیشتر بازی‌کن می‌شود.

۲- دست‌ها حتی المقدور در مجاورت زانوها باشد تا در اندک‌زمان ممکن به یکدیگر متصل شوند و وضعیت ساعد را بوجود آورند.

۳- وزن بدن بیشتر روی پنجه‌های پا باشد و پاها، قبل از اجرای فن، دارای حرکت نسبی باشند (تصویر ۱۷-۶).

تاکتیک دریافت سرو در بخش اول کتاب به شیوه‌ی «کاب» و «W» مورد بررسی قرار گرفت و به دنبال آن وظایف هریک از بازی‌کنان به هنگام دریافت ضربه‌ی اول (سرو) نیز بیان شد (به صفحه‌ی ۵۰ و ۵۱ بخش اول کتاب مراجعه شود). اینک به دنبال همان بحث، شیوه‌ی «W»، که یکی از تاکتیک‌های مهم جاگیری در زمین هنگام دریافت سرو است، مورد مطالعه قرار می‌گیرد. این روش بیش‌تر در والیبال کشورمان معمول است. به‌ویژه، اکثر تیم‌های آموزشی در رقابت‌ها از این شیوه استفاده می‌کنند. همان‌طور که گفته شد بازی‌کنان در شش منطقه‌ی زمین مستقر می‌شوند و جرخش بازی، بر اساس قوانین این ورزش، موافق عقربه‌ی ساعت اجرا می‌شود. در این جا به جایی که پاس‌دهنده‌ی تیم نیز برحسب سیستم بازی در یکی از مناطق شش‌گانه زمین مستقر می‌شود، باید مانند سایر بازی‌کنان به تعویض منطقه‌ی خود اقدام نماید. از آن‌جا که پاسور همواره در زدن ضربه‌ی دوم شرکت می‌کند، وظیفه‌اش ایجاب می‌کند که ضربه‌ی دوم را به صورت پاس برای مهاجمان آماده نماید و ضمن رعایت مقررات جاگیری، طوری در زمین مستقر شود که دریافت‌کننده‌ی ضربه



تصویر ۱۷-۶

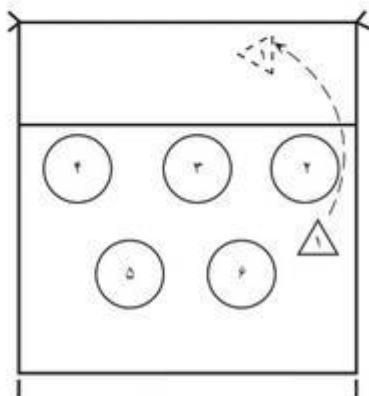




**سؤال:** اینک این سؤال مطرح می‌شود که چرا با انتقال وزن بدن بر روی پنجه‌ی باها و داشتن حرکت نسبی، امکان جابه‌جایی بازی‌کن از یک نقطه به نقطه‌ی دیگر آسان‌تر می‌شود؟ جواب را پیدا کنید و آن را در کلاس به بحث بگذارید.

بازی‌کنان با رعایت مقررات مربوط به این ورزش از منطقه‌ای به منطقه‌ی دیگر تغییر محل می‌دهند و در واقع جرخش بازی‌کنان در زمین، این فرصت را برای تک‌تک آنان فراهم می‌کند تا زمانی در ردیف بازی‌کنان خط جلویی و زمان دیگر جزء بازی‌کنان خط عقبی باشند. مطمئناً پاس‌دهنده‌ی تیم هم از این قاعده مستثنا نیست و براساس قوانین حاکم بر بازی، در تمام مناطق شش‌گانه زمین مستقر می‌شود. با ذکر این مقدمه به نظر می‌رسد که دانش‌آموزان با بررسی موضوع بتوانند طرح‌های متعددی در زمینه‌ی جاگیری پاسور به اجرا درآورند.

**۳-۶ استقرار پاسور در منطقه‌ی یک:** هنگامی که پاسور در منطقه‌ی یک زمین قرار دارد، لازم است طوری در زمین مستقر شود که در دریافت ضربه‌ی اول (سرو) شرکت نکند، دیگر این‌که بتواند در اندک زمان ممکن برای اجرای پاس به منطقه‌ی جلویی (تزدیک تور) برسد. گفتنی است اجرای هر نوع طرح و نقشه در این زمینه باید با قواعد بازی هم خوانی داشته باشد و گرنه موجب از دست دادن امتیاز می‌شود (خطاهای جاگیری را در صفحه‌ی ۱۱۸ مطالعه کنید) (تصویر ۶-۱۸).



تصویر ۶-۱۸

**۳-۲ آرایش تیم:** هر یک از بازی‌کنان باید از نحوه‌ی آرایش تیم اطلاع داشته باشند و محدوده‌ی فعالیت خود را کاملاً بشناسند، از سیستم اتخاذ شده برای دریافت سرو (ضربه‌ی اول) آگاهی کامل یابند، حرکات سرو زنده را همواره مدنظر قرار دهند و ...

**۳-۳ نحوه‌ی استقرار بازی‌کنان در زمین:** بازی‌کنان، هنگام دریافت ضربه‌ی اول (سرو)، ضمن پای‌بندی به کلیه‌ی نکات مورد بحث، باید فاصله‌ی خود را نسبت به یکدیگر رعایت کنند، از تجمع در یک محل دوری کنند و از براکنندگی بیش از حد در زمین بازی بپرهیزند. در واقع باید سعی شود تا توانایی گروهی به یک نسبت در زمین تقسیم گردد.

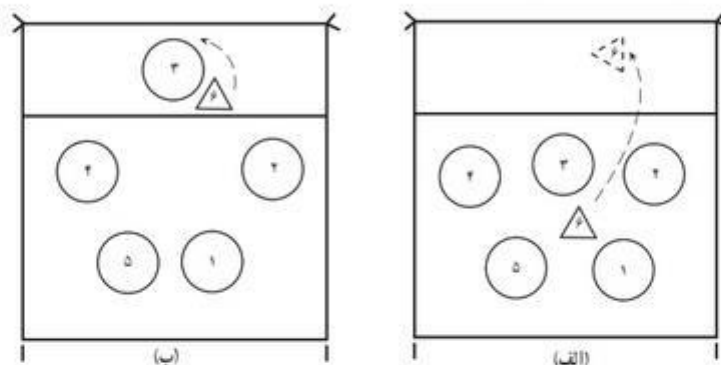
**۳-۴ فاصله‌ی بازی‌کن با خطوط اطراف زمین:** معمولاً بازی‌کنانی که در مجاورت خطوط کناری قرار می‌گیرند، باید حتی‌الامکان به اندازه‌ی طول یک دست (طول دستی که نزدیک به خط است) از خط کناری فاصله داشته باشند. علاوه بر آن بازی‌کنی که در سمت چپ زمین و نزدیک خط کناری جاگیری می‌کند، باید به هنگام استقرار، پای چپ خود را جلوتر از پای راست قرار دهد. هم‌چنین بازی‌کن سمت راست زمین، باید به هنگام دریافت ضربه‌ی اول عکس این حالت را رعایت کند (پای راست او جلوتر از پای چپ باشد). به همین نسبت بازی‌کنی که در وسط عقب زمین قرار می‌گیرد، می‌تواند پاهای خود را در وضعیت مساوی (موازی) یکدیگر قرار دهد. بدیهی است رعایت این نکات، خصوصاً هنگام دریافت ضربه‌ی اول (سرو)، موجب می‌شود تا توب دریافت شده با ضربه‌ی خطای کم‌تری به سمت پاس‌دهنده‌ی تیم، که معمولاً در تزدیک تور و منمایل به خط کناری سمت راست) مستقر می‌شود، هدایت گردد.

**۳-۵ استقرار پاسور در مناطق مختلف:** همان‌طور که در بخش قوانین و مقررات (بخش اول کتاب) ملاحظه شد، تمام



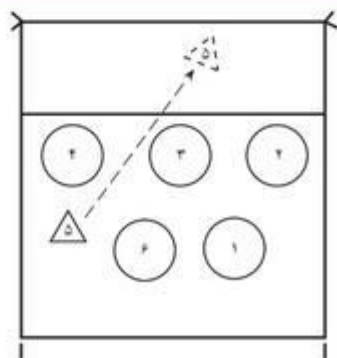
زده شد، پاسور می‌تواند فوراً به نزدیک تور بیاید و برای اجرای پاس آماده شود. اینک از فراگیران خواسته می‌شود که با بررسی کامل هر دوروش «الف» و «ب» و مقایسه‌ی آن‌ها با یکدیگر، نظر خود را پیرامون نحوه‌ی استفاده از هر یک در شرایط مسابقه بیان نمایند.

۳-۷ پاسور در منطقه‌ی شش: بر اساس مقررات، وقتی تیم یک دنده چرخش داشته باشد، پاسور از منطقه‌ی یک به منطقه‌ی شش می‌رود. در این حالت و هنگام دریافت ضربه‌ی اول (سرو)، پاسور به دو روش جاگیری می‌کند. نحوه‌ی استقرار پاسور در تصویر ۱۹-۶ نشان داده شده است. مطابق قوانین، وقتی سووت داور به صدای درآمد و ضربه‌ی سرو، به وسیله‌ی حریف



تصویر ۱۹-۶

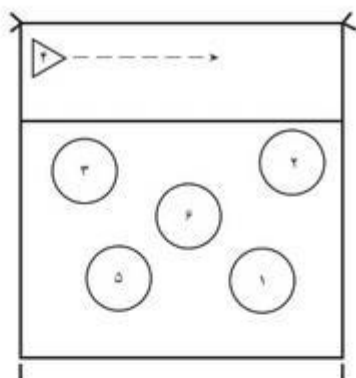
تذکر: اغلب هنگامی که پاسور در خط عقبی، یعنی در مناطق (۱، ۶ و ۵) قرار دارد، کاملاً به بازی کن مجاور خود می‌چسبد و با دست شانه یا دست او را می‌گیرد. بعضی مواقع عکس این حالت اتفاق می‌افتد و آن هنگامی است که بازی کن با بازی کتان مجاور، پاسور را در محاصره بگیرند و یا به او تکیه دهند. بدیهی است این گونه روش‌های جاگیری بازی کتان، که اغلب منجر به کندی حرکت آنان می‌شود و بعضاً مشکل جا به جایی ایجاد می‌کند، کاملاً غیرمنطقی است و ضرورت دارد در این گونه موارد تدبیر لازم را به بازی کتان بدهند.



تصویر ۲۰-۶

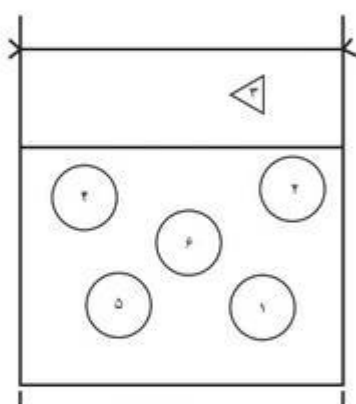
۳-۸ پاسور در منطقه‌ی پنج: در شرایط بازی و در اثر چرخش‌های اجباری، ممکن است پاس‌دهنده‌ی تیم (پاسور) در منطقه‌ی پنج زمین قرار گیرد. در این حالت او برای حرکت کردن به منطقه‌ی جلویی با مشکل بیش‌تری نسبت به سایر مناطق روبه‌روست. زیرا فاصله‌ی این منطقه تا محل اصلی او طولانی‌تر است و از این گذشته، در این منطقه بیش‌تر می‌تواند با توپ سرو حریف مقابله کند (تصویر ۲۰-۶).





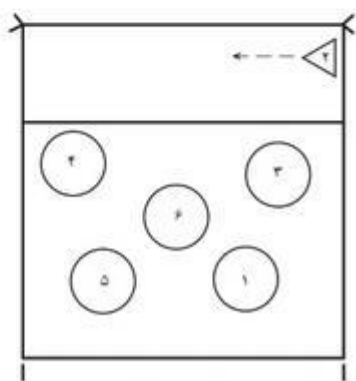
تصویر ۶-۲۱

۳-۹ پاسور در منطقه‌ی چهار: هنگامی که پاسور به خط جلویی (۲۰۳۰۴) رسید ابتدا در منطقه‌ی چهار مستقر می‌شود. او طوری در این منطقه جاگیری می‌کند که مانعی برای حرکت آبنارزن نباشد. معمولاً با فرار گرفتن پاسور در خط جلویی، قدرت تهاجمی تیم نیز کاهش می‌یابد. زیرا تا زمانی که پاسور در منطقه‌ی جلویی قرار دارد، تاکتیک‌های حمله با دو مهاجم صورت می‌گیرد (تصویر ۶-۲۱).



تصویر ۶-۲۲

۳-۱۰ پاسور در منطقه‌ی سه: هنگامی که پاسور در منطقه‌ی سه قرار می‌گیرد، در واقع به محل اصلی خود می‌رسد. زیرا در این حالت می‌تواند به آسانی و اندکی جا به جایی وظایف محوله را اجرا کند. علاوه بر این وقتی پاسور به خط جلویی می‌رسد، امنیت بیش‌تری احساس می‌کند، زیرا کاملاً از تیررس سرو حریف در امان می‌ماند (تصویر ۶-۲۲).



تصویر ۶-۲۳

۳-۱۱ پاسور در منطقه‌ی دو: استقرار پاسور دهنده‌ی تیم در منطقه‌ی دو، در واقع مشابه فرار گرفتن او در منطقه‌ی چهار زمین است، با این تفاوت که این بار مسیر حرکت او آسان‌تر است و از سمت راست زمین شروع می‌شود. دوم این که این منطقه در مجاورت منطقه سه محل اصلی استقرار پاسور قرار دارد. در این جا نیز پاسور در حائسبه امنیت قرار دارد و از تیررس سروهای حریف به دور است (تصویر ۶-۲۳).



## اشتباه کم‌تر در بازی، معمولاً پیروزی آفرین است.

صحبت کند (تصویر ۶-۲۴). درخواست اجازه برای تعویض لباس یا تجهیزات، رسیدگی کردن به جاگیری تیم‌ها، درخواست وقفه‌ها یا توقف‌های قانونی بازی و در پایان مسابقه، تشکر از داوران و امضای برگ ثبت امتیازات برای تأیید نتایج، از وظایف دیگر کاپیتان است.



تصویر ۶-۲۴

۴-۶ وظایف مربی: یک مربی، قبل از مسابقه، اسامی و شماره‌ی بازی‌کنان تیم خود را در برگ امتیازات مسابقه ثبت یا کنترل می‌نماید و سپس آن را امضا می‌کند. قبل از شروع هر

## ۴- آشنایی با قوانین و مقررات بین‌المللی

در بخش اول این کتاب تا حدی با قوانین و مقررات این ورزش آشنا شده‌اید (به صفحات ۵۲ تا ۵۵ مراجعه نمود). اینک به ادامه‌ی آن توجه نمایید.

۴-۱ ترکیب تیم: هر تیم می‌تواند حداکثر از ۱۲ بازی‌کن، یک مربی، یک کمک‌مربی، یک فیزیوتراپ و یک پزشک تشکیل شود.

۴-۲ کاپیتان: کاپیتان تیم باید در برگ ثبت امتیازات مسابقه مشخص شود. کاپیتان تیم با یک توپ ۸۰۲ سانتی‌متری، که در زیر شماره‌ی سینه به پیراهن او با رنگ متفاوت وصل شده است، شناخته می‌شود. وقتی کاپیتان تیم در زمین بازی نیست، مربی با خود کاپیتان تیم، بازی‌کن دیگری را به‌عنوان کاپیتان معرفی خواهد کرد.

۴-۳ تجهیزات: تجهیزات یک بازی‌کن شامل پیراهن، شورت و کفش ورزشی است. کفش‌ها باید سبک و مناسب بازی و زیر آن‌ها، لاستیکی یا چرمی و بدون باشنه باشند.

۴-۴ شماره‌ی پیراهن: شماره باید در قسمت میانی جلو و پشت پیراهن باشد. رنگ شماره‌ها باید از رنگ پیراهن متمایز باشد و حداقل طول آن‌ها در روی سینه ۱۰ سانتیمتر و بر پشت ۱۵ سانتی‌متر و پهنا‌ی آن‌ها حداقل ۲ سانتی‌متر باشد. پوشیدن لباس بدون شماره‌ی رسمی و یا با رنگی متفاوت از لباس دیگر بازی‌کنان ممنوع است (به جز بازی‌کن لیبرو<sup>۱</sup>). رنگ و طرح پیراهن یا بلوز بازی‌کن لیبرو باید نسبت به دیگر بازی‌کنان متمایز باشد.

۴-۵ وظایف عمده‌ی کاپیتان: کاپیتان، قبل از مسابقه برگ ثبت امتیازات را امضا می‌کند. وی به‌عنوان نماینده‌ی تیم خود در فرجه‌کنسی شرکت می‌کند. در جریان مسابقه هنگامی که توپ خارج از بازی است، فقط کاپیتان مجاز است با داوران

۱- لیبرو، به بازی‌کنی گفته می‌شود که تحت شرایطی به دفعات با بازی‌کنان خط عقب زمین (۱۰-۶۰۵) به‌منظور توپ‌گیری تعویض می‌شود.





ست، برگ آرایش تیم خود را که به موقع نوشته است، امضا می‌کند و آن را به نویسنده یا داور دوم تسلیم می‌کند. مربی در جریان مسابقه، پس از خارج شدن توپ از بازی، درخواست



تصویر ۶-۲۵ تیم ملی والیبال مردان ایران، دارنده مدال برنز ۱۹۶۶ بازی‌های آسیایی بانکوک، از راست به چپ: مرحوم حسین جبارزادگان (مربی)، حسن کرد (کاپیتان)، جنگیز انصاری، محمود مطلق، مجتبی مرتضوی (نستنه)، مسعود صالحیه و حسن کبیری

**سؤال:** اکنون که با مسئولیت و اختیارات مربی و کاپیتان تیم‌ها آشنا شده‌اید آیا می‌دانید در جریان مسابقه کدام یک دارای اختیارات قانونی بیش‌تری‌اند؟ جواب را پیدا کنید و در کلاس به بحث بگذارید.

#### ۴-۷ مقدمات مسابقه

الف- قرعه‌کشی: قبل از گرم کردن روی تور، داور اول در حضور کاپیتان‌های هر دو تیم، به قرعه‌کشی می‌پردازد. برنده قرعه یکی از موارد زیر را انتخاب می‌کند: ۱- حق زدن سرو یا دریافت سرو (اگر برنده قرعه زدن سرو را انتخاب کند، دریافت سرو و انتخاب زمین به عهده بازنده قرعه است)، ۲- انتخاب یک سمت زمین و ۳- بازنده قرعه باقی‌مانده را می‌پذیرد. ب- دوره‌ی گرم کردن: چنان‌چه هر دو کاپیتان موافقت



کنند، گرم کردن را باهم اجرا می‌کنند، تیم‌ها می‌توانند به مدت ۶ دقیقه یا ۱۰ دقیقه متفقاً روی تور تمرین کنند.

**۴-۸ آرایش تیم (ترکیب):** قبل از شروع هر ست، مربی باید ترکیب تیم خود را روی برگ مربوط بنویسد و تحویل دهد. این برگ باید به‌موقع تکمیل و امضا شود و به‌دور دوم یا نویسنده تسلیم گردد. بازی‌کنانی که عضو تیم یک ست نیستند، ذخیره‌های آن ست محسوب می‌شوند. وقتی که برگ ترکیب تیم تحویل داده شد اجازه‌ی تغییر آن داده نمی‌شود. چنانچه در شروع ست، در وضعیت جاگیری بازی‌کنان در زمین بازی و ترکیب اعلام نشده، اختلاف مشاهده شود، قبل از شروع باید مطابق وضعیت تعیین شده تغییر مکان دهند. در این حالت تیم جریمه نخواهد شد. اگر شماره‌ی یک یا چند بازی‌کنی که در زمین جای گرفته‌اند، در برگ ترکیب تیم ثبت نشده باشد، این بازی‌کنان بدون جریمه شدن باید از زمین خارج شوند و برطبق ترکیب ارائه شده بازی‌کنان حقیقی در جای آن‌ها قرار گیرند.

**۴-۹ جاگیری بازی‌کنان در زمین:** در لحظه‌ای که سرو از سوی زنده‌ی آن اجرا شود، بازی‌کنان هر تیم باید در داخل زمین خود (به‌استثنای زنده‌ی سرو) در دو ردیف سه‌تایی جای گیرند. این دو ردیف می‌تواند به‌صورت منظم یا نامنظم باشد. سه بازی‌کن نزدیک‌تر به‌تور، بازی‌کنان ردیف جلو هستند که مناطق دو (سمت راست) و سه (وسط) و چهار (سمت چپ) را اشغال می‌نمایند. سه بازی‌کن دیگر بازی‌کنان ردیف عقب‌اند که به‌ترتیب در مناطق پنج (سمت چپ) و شش (وسط) و یک (سمت راست) مستقر می‌شوند. هر بازی‌کن ردیف عقب باید نسبت به‌بازی‌کن ردیف جلوی مربوط به‌خود در فاصله‌ی دورتر از تور جاگیری کند. کنترل و تعیین جاگیری بازی‌کنان براساس وضعیت تماس باهای آن‌ها یا زمین به‌این ترتیب اجرا می‌شود:

**الف -** حداقل قسمتی از پای هر بازی‌کن ردیف جلو باید از باهای بازی‌کن ردیف عقب مربوط به‌خود به‌خط وسط نزدیک‌تر باشد.

**ب -** حداقل قسمتی از پای هر بازی‌کن سمت راست (و

یا بازی‌کن سمت چپ) باید از باهای بازی‌کن وسط ردیف مربوط به‌خود به‌خط کناری سمت راست (و خط کناری سمت چپ) نزدیک‌تر باشد.

**ج -** به‌محض زدن سرو، بازی‌کنان می‌توانند به‌هرطرف حرکت کنند و تغییر مکان بدهند.

**۴-۱۰ خطاهای جاگیری:** بازی‌کنان یک تیم وقتی مرتکب خطای جاگیری می‌شوند که در لحظه‌ی زدن توپ از سوی سرو زنده در وضعیت جاگیری صحیح خود نمانند. چنانچه زنده‌ی سرو در لحظه‌ی زدن توپ مرتکب خطای سرو شود (بایش خط انتهایی را لمس کند)، خطایش از خطای جاگیری بیش‌تر است و بنابراین زنده‌ی سرو مجازات می‌شود. چنانچه بعد از زدن سرو، سرو خطا شود (به‌خارج برود و یا به‌تور برخورد کند) این خطای جاگیری است که مجازات می‌شود. یک جاگیری خطا، منتج به نتایج زیر می‌شود:

**الف -** خطا با از دست دادن رالی (Rally) مجازات می‌شود.

**ب -** بازی‌کنان باید به‌وضعیت صحیح جاگیری خود بازگردند.

**ج -** خطای جرخص زمانی صورت می‌گیرد که زدن سرو برطبق آرایش و ترتیب جرخص اجرا نشده باشد. این وضعیت مشابه خطای جاگیری است.

**د -** نویسنده دقیقاً زمانی را که تیم، مرتکب خطای جرخص شده است، تعیین می‌کند و کلیه‌ی امتیازاتی که تیم خطاکننده در وضعیت خطا به‌دست آورده باطل می‌شود.

در این حالت امتیازات کسب شده از سوی تیم حریف، معتبر باقی می‌ماند. چنانچه امتیازات به‌دست آمده را از هنگامی که بازی‌کن، خارج از جاگیری یا جرخص صحیح باشند، نتوانند تعیین کنند مجازات تیم فقط یک جریمه و از دست دادن رالی است.

**۴-۱۱ تعویض بازی‌کنان و محدودیت‌های آن:** به هر

تیم اجازه داده شده است که در هر ست، حداکثر از شش تعویض

۱- رالی (Rally): در بازی والیبال، رفت و برگشت توپ تا حصول نتیجه (به ازای یک امتیاز) را رالی گویند.



استفاده کند. یک یا چند بازی کن می توانند در یک توپت تعویض شوند. یک بازی کن از شروع ست می تواند زمین بازی را ترک کند و دوباره به زمین بازگردد. اما فقط یک بار در هر ست و فقط به جای قبلی اش، که در آرایش شروع ست بوده است (تعویض او صرفاً با بازی کتی مجاز است که قبلاً با او تعویض شده است). یک بازی کن ذخیره می تواند در هر ست فقط یک بار داخل زمین شود و در جای بازی کن شروع کننده ی ست بازی کند، او فقط می تواند با همان بازی کن، که قبلاً به جایش وارد زمین شده است، جای گزین شود.

**تعویض استثنایی:** یک بازی کن آسیب دیده که قادر به ادامه ی بازی نیست، باید به طور قانونی تعویض شود. اگر تعویض وی به طور قانونی امکان پذیر نباشد، تیم حق دارد از یک تعویض استثنایی استفاده کند.

**تعویض به واسطه ی اخراج:** بازی کن اخراج شده از ست با اخراج از مسابقه، باید با تعویض قانونی جای گزین شود. اگر تعویض قانونی امکان پذیر نباشد، تیم ناقص اعلام می شود (تیم در آن ست، بازنده محسوب می گردد).

**زمان استراحت:** هر تیم در هر ست از دو وقت استراحت ۳۰ ثانیه می تواند استفاده کند.

**زمان استراحت فنی:** در هر ست در امتیازات ۸ تا ۱۶ تیم ها از استراحت فنی به مدت ۱/۳۰ دقیقه استفاده می کنند. این استراحت فنی علاوه بر دو وقت استراحت ۳۰ ثانیه ای است.

**توپ در بازی:** وقتی توپ داخل محسوب می شود که با زمین بازی یا خطوط اطراف آن تماس پیدا کند. توپ موقعی خارج (اوت) است که قسمتی از آن که به زمین برخورد می کند کاملاً خارج از خطوط زمین بازی باشد و یا با شئ خارج از زمین بازی، سقف سالن یا شخصی که خارج از زمین بازی است تماس پیدا کند.

**۴-۱۲ تعداد تماس با توپ:** هر تیم حق دارد حداکثر سه ضربه (تماس)، برای ارسال توپ از بالای تور به زمین حریف داشته باشد (تماس های دفاع روی تور جزء این سه ضربه محسوب نمی شود). یک بازی کن نمی تواند دو مرتبه بی دربی به توپ ضربه بزند (به استثنای دفاع روی تور). وقتی دو یا سه بازی کن هم تیم به طور همزمان توپ را لمس کنند، این تماس ها دو یا سه ضربه محسوب می شوند (به استثنای دفاع روی تور). اگر دو یا سه بازی کن هم تیم برای زدن توپ به توپ برسند، اما فقط یکی از آن ها توپ را لمس کند، این تماس یک ضربه از سه ضربه ی تیم محسوب می شود (حتی اگر برخورد بدنی هم صورت گیرد). اگر توپ به طور همزمان توسط دو بازی کن از دو تیم حریف روی تور لمس شود و در جریان بازی قرار گیرد، تیم دریافت کننده حق استفاده از سه تماس دیگر با توپ را دارد. اما اگر چنین تویی در یک طرف به خارج زمین برود، خطای تیمی به حساب می آید که در طرف مقابل است.

**تذکر مهم:** همان طور که در بخش اول کتاب ذکر شد، علاوه بر تغییراتی که اخیراً در قوانین و مقررات این ورزش به عمل آمده است، به نظر می رسد در آینده نیز شاهد تغییرات عمده ی دیگری باشیم. یقیناً اهداف این تغییرات که خاص یک رشته ی ورزشی هم نیست، در راستای توسعه و پیشرفت رشته های مورد نظر است. با نگاهی اجمالی به تاریخچه ی صدساله ی والیبال می توان گفت تأثیر مثبت تحولات ایجاد شده، که حاصل تغییرات منطقی قوانین است، همواره در مسیر رو به رشد و تکامل این ورزش صورت گرفته است. بنابراین، چنانچه در کتاب حاضر فرصت تغییر این گونه قوانین فراهم نشده است، از همکاران گرامی و دبیران محترم تقاضا داریم در صورت برخورد با چنین مواردی، سعی نمایند حتی الامکان تغییرات به عمل آمده را برای دانش آموزان توضیح دهند.





#### ۴-۱۳ مشخصات زدن توپ: توپ می‌تواند با هر قسمتی

از بدن و حتی باها لمس شود. توپ باید به‌طور صحیح و واضح زده شود. این کار نباید به‌صورت کشیدن، فشار دادن، مکت کردن، حمل یا گرفتن و برتاب کردن صورت گیرد. توپ می‌تواند به قسمت‌های مختلف بدن برخورد نماید، مشروط بر این‌که این تماس‌ها همزمان صورت پذیرند. در دفاع روی تور، برخوردهای بیایی توپ به‌یک یا چند مدافع مجاز است، به‌شرط این‌که تماس‌ها در حالت دفاع روی تور (با اجرای یک عمل) صورت گیرد. چنان‌چه بازی‌کن برای رسیدن به توپ از هم‌تیم خود یا هر شیئی با بیایی کمک بگیرد خطا محسوب می‌شود.

#### عبور توپ از تور: تویی که به‌زمین حریف (مقابل)

فرستاده می‌شود، باید از روی تور و از داخل فضای عبور مجاز بگذرد. فضای عبور مجاز آن قسمت از سطح عمودی تور است که به‌این ترتیب محدوده‌ی آن تعیین می‌شود:

الف- در پایین، به‌وسیله‌ی لیه بالای تور، ب- به طرفین، به‌وسیله‌ی آنتن‌ها و ج- در بالا، به‌وسیله‌ی سقف سالن. وقتی که توپ به‌طور کامل از فضای زیر تور عبور کند خارج (اوت) محسوب می‌شود.

برخورد توپ به تور، هنگام گذشتن از آن، بلامانع است، حتی هنگام اجرای سرو (فانون جدید). بازی، هنگامی که تویی به‌داخل تور زده شود و با برخورد به آن، به‌زمین حریف برود، با در نظر گرفتن سه ضربه، ادامه می‌یابد.

تماس با تور: تماس با تور فقط موقعی خطاست که عمل بازی با توپ در منطقه‌ی جلو اجرا شود یا توپ در منطقه‌ی جلو باشد. به‌طور کلی تماس با تور موقعی خطا محسوب می‌شود که بازی‌کن خاطی در محور اصلی مسیر عبور توپ قرار داشته باشد.

#### نفوذ از زیر تور: بازی‌کن مجاز است از زیر تور به فضای

حریف نفوذ نماید، مشروط بر این‌که مزاحمتی برای بازی حریف ایجاد نکند.

#### ۴-۱۴ خطاهای ضربه‌ی سرو: خطاهای زیر منجر

به‌عوض شدن سرو می‌گردد، حتی اگر تیم حریف در وضعیت جاگیری نادرستی باشد. اگر زنده‌ی سرو: ۱- ترتیب زدن سرو را نقض کند. ۲- سرو را به‌طور صحیح اجرا نکند. ۳- قصد به سرو اجرا شود. ۴- توپ را به خارج (اوت) بزند. ۵- پای زنده‌ی سرو با خط انتهایی تماس بگیرد. ۶- بازی‌کنان تیم زنده‌ی سرو با ایجاد استتار مانعی برای دید بازی‌کنان حریف ایجاد کنند. ۷- بعد از زدن سوت داور، زدن سرو بیش از هشت ثانیه به‌طول انجامد.

#### خطاهای ضربه‌ی حمله: بازی‌کن توپ را در داخل فضای

بازی حریف بزند (توپ به‌طور کامل از روی تور به‌زمین حریف عبور کرده باشد): بازی‌کن توپ را به خارج از زمین بازی (اوت) بفرستد؛ بازی‌کن ردیف عقب از داخل منطقه جلو ضربه حمله را به‌انجام برساند (در ترابلی که در لحظه زدن توپ ارتفاع آن کاملاً بالاتر از لیه بالای تور بوده است): بازی‌کن، ضربه‌ی آشپار را روی سرو تیم مقابل اجرا کند (در وضعیتی که توپ سرو در فضای منطقه‌ی جلو و در ارتفاع بالاتر از لیه‌ی فوقانی تور باشد)، و با این‌که دست یا هر قسمت از بدن آشپار زنده به‌تور برخورد کند.

#### خطاهای دفاع روی تور: دفاع‌کننده در فضای زمین

حریف، توپ را قبل یا همزمان با اجرای ضربه‌ی حمله حریف لمس کند. بازی‌کن ردیف عقب، دفاع کامل را اجرا کند یا در دفاع جمعی و کامل شده شرکت داشته باشد یا مدافع، توپ را در فضای زمین حریف از خارج آنتن دفاع کند. اگر بازی‌کن مدافع، سرو تیم مقابل را دفاع کند و با توپ بس از برخورد به دفاع در خارج از زمین فرود آید.

#### قوانین و مقررات جدید

همان‌گونه که قبلاً اشاره شد، فدراسیون‌های ورزشی، با توجه به اهداف تعیین شده، همواره درصدد رشد و تکامل ورزش

۱- فضای حریف: محوطه و جانبیه‌ی زمین هر تیم، فضای آن تیم محسوب می‌شود.

۲- قصد به سرو: اگر توپ، پس از رهاشدن با برتاب شدن از دست زنده‌ی سرو، بدون برخورد با بدن وی به‌زمین اصابت کند، این عمل را «قصد به سرو» گویند.





مورد نظر خود، از جمله والیبال هستند و در گذر زمان نسبت به تغییر قوانین و مقررات آن اقدام می‌کنند. لذا در همین فرصت و در حد نیاز کتاب حاضر، قوانین و مقررات جدید این ورزش به اطلاع خوانندگان می‌رسد.

همان گونه که مرسوم است، همواره مقررات جدید از سوی فدراسیون والیبال جهانی، بعد از هر المپیک، به فدراسیون‌های تابعه ابلاغ می‌شود. بر همین اساس فدراسیون جهانی در بین المپیک آتن و المپیک پکن سه قانون جدید را ابلاغ نموده که عبارت‌اند از:

۱- اگر توپ در بین دو بازیکن از تیم «الف» و «ب» در روی تور یا مکت همراه شود، برابر قانون جدید بعد از این اتفاق

بازی ادامه می‌یابد (در قانون قدیم بازی با سوت داور قطع می‌شد و برای آن هیچ امتیازی به طرفین نمی‌دادند).

۲- در هر نیمه از زمین، به موازات خط کناری، برای حضور مربی در کنار زمین، خطی ترسیم شده که طول آن ۶ متر و فاصله‌ی آن تا خط کناری ۱/۷۵ سانتی‌متر است. این خط محدوده‌ی فعالیت یا حرکت مربی را در کنار زمین مشخص می‌کند. (هر دو خط به شکل نقطه‌چین طوری ترسیم شده است که فواصل خالی آن ۲۰ سانتی‌متر و خطوط بریده ۱۵ سانتی‌متر طول دارند) قطر تمام این خطوط ۵ سانتی‌متر است.

۳- در آسیا Protocol شروع بازی از ۱۶ دقیقه به ۳۰ دقیقه تغییر کرده است.

**سؤال:** اکنون که تا اندازه‌ای با قوانین و مقررات این ورزش آشنا شده‌اید، آیا می‌دانید کدام یک از تکنیک‌های حمله، سرو و دفاع روی تور، دارای خطای بیش‌تری است؟ جواب را با ذکر مختصری از خطاهای مورد نظر در محل تعیین شده (قسمت خالی) بنویسید.

.....

.....

.....

.....



## خودآزمایی

- ۱- تاکتیک را با ذکر یک مثال تعریف کنید.
- ۲- زمان حرکت آبنارزن، برای اجرای آبنار بلند (باس بلند) را شرح دهید.
- ۳- زمان حرکت برای اجرای آبنار بر روی پاس کوتاه را توضیح دهید.
- ۴- منظور از «بازی بدون توب» چیست؟ حداقل به دو نمونه از نمرات این تاکتیک اشاره کنید.
- ۵- دفاع متحرک را حداقل در یک سطر تعریف کنید.

## به این سوالات پاسخ دهید

- ۱- کدام یک از طرح‌های تاکتیک حمله به صورت یک، دو و سه آبنارزن، مؤثرتر است؟ دلایل خود را در یک سطر توضیح دهید.
- ۲- در دفاع روی تور به صورت یک‌نفره، سد کردن کدام مسیر در اولویت است؟ فقط نام ببرید.
- ۳- وقتی مهاجم منطقه‌ی چهار حریف آبنار می‌زند چند مدافع معمولاً برای پوشش روی تور با یکدیگر همکاری می‌کنند؟
- ۴- وقتی آبنار بلند از منطقه‌ی سه حریف زده می‌شود، معمولاً چند مدافع برای پوشش روی تور همکاری می‌کنند؟
- ۵- در هنگام توب‌گیری، وضعیت بدن چگونه است؟ حداقل دو مورد را ذکر کنید.
- ۶- در تاکتیک دفاع از سرو (حریف)، کدام منطقه برای استقرار پاسور آسان و کدام منطقه دشوار است؟ فقط نام ببرید.
- ۷- هنگام دریافت ضربه‌ی اول (سرو) کدام بازی‌کن از گرفتن توب خودداری می‌کند؟ دلیل آن چیست؟
- ۸- در هنگام فرعه‌کشی چرا برنده‌ی فرعه، زدن سرو را به تیم مقابل واگذار می‌کند؟
- ۹- تفاوت بازی‌کن اصلی با بازی‌کن ذخیره چیست؟ مختصراً توضیح دهید.
- ۱۰- زمان استراحت فنی را به‌طور خلاصه توضیح دهید.
- ۱۱- اگر دو پاس با سه بازی‌کن برای گرفتن توب به یکدیگر برخورد کنند ولی یکی از آن‌ها توب را بزند، تصمیم داور چگونه است؟ مختصراً توضیح دهید.



## نتیجه‌گیری و استنتاج

مطمئناً تلاش یکایک دانش‌آموزان در طول سال تحصیلی برای فراگیری مفاهیم این ماده‌ی درسی، کوششی همدردانه، مثبت و با ارزش است که علاوه بر کسب دانش و تجربه، یادگیری مهارت، آمادگی بدنی و ... در نهایت سلامتی جسم و روان آدمی تضمین می‌کند.

بسیاری از روان‌شناسان عقیده دارند که در انسان نیرویی وجود دارد که او را برای بهتر شدن و پیشرفت تحریک می‌کند. در واقع او را از «بودن» به «شدن» می‌رساند. این همان تمایلی است که برای غلبه بر موانع و تلاش برای انجام امور نه‌چندان ساده در ما وجود دارد. در سابه‌ی فعالیت‌های ورزشی، آموزش می‌بینیم که از شکست نهراسیم و تلاش بیش‌تر و باهادر را پیشه کنیم تا موفق شویم.

از طرف دیگر و در آستانه‌ی قرن بیست و یکم، بی‌توجهی نسبت به این مسائل و در واقع یک‌سو نگری صرف به علم و تکنولوژی در مراکز علمی (دانشگاه‌ها و مدارس) موجب دغدغه‌ی فکری اندیشمندان و محققان گردیده است تا آن‌جا که گفته‌اند، این مراکز خود مغلوب علم و تکنولوژی شده‌اند. زیرا ارتقای کیفی انسان‌ها را در پی نداشته است. در راستای همین باورها، اینک ذهن خلاق و بالنده‌ی شما دانش‌آموزان به‌خوبی قادر است تفاوت‌های اساسی درس حاضر را با سایر دروس، به‌منظور دست‌یابی به اهداف اشاره شده، بررسی نماید. تنوع مطالب و ارتباط نزدیک آن با سایر علوم از ویژگی‌های مسلم و قابل ذکر دیگری است که موجب شده این درس از ابعاد مختلف مورد توجه قرار گیرد.

بنابراین، اگر درس را عمیقاً و به‌صورت کاربردی یاد گرفته باشید، مطمئناً در کلاس‌های بالاتر با علاقه و انگیزه‌ی بیش‌تری به‌ادامه‌ی آن خواهید پرداخت. زیرا مطالبی که در این کتاب

مطالب مندرج در فصل اول، که شامل آشنایی با تاریخچه والیبال، وسایل، آمادگی بدنی، شیوه‌های حرکت و آشنایی با توپ و نکات ایمنی است، به ما کمک خواهد کرد تا مهارت‌های پایه را بهتر بیاموزیم و در واقع بنای مستحکمی برای فراگیری‌های بعدی داشته باشیم. تکنیک‌های مقدماتی، به همراه رعایت نکات ایمنی در فصل دوم به‌خوبی می‌تواند نیاز دانش‌آموزان جست‌جوگر را به این گونه مطالب برآورده سازد. تکنیک‌های اولیه و مختصری از قوانین و مقررات مندرج در فصل سوم به ما کمک خواهد کرد تا به نحو مطلوبی به طرح و هدایت برنامه‌های تمرینی بپردازیم. تحولات جدید، تکنیک‌ها، آمادگی بدنی و روش‌های گرم و سرد کردن بدن (فصل چهارم) نیز، به ما امکان می‌دهد تا براساس داده‌های علمی و با دید وسیع‌تر مهارت‌های آموخته‌شده را تمرین کنیم و به اجرا بگذاریم. آشنایی با فن توپ‌گیری، انواع پاس و سرو، ارتقای سطح مهارت و به‌کارگیری تکنیک‌ها در شرایط بازی، مندرج در فصل پنجم، در افزایش قابلیت‌های کاربردی عضلات و اهرم‌های بدن نقش مؤثری ایفا می‌کند. فصل ششم کتاب، نیز تکنیک‌های آشنار و دفاع و جاگیری و قوانین و مقررات این ورزش را بیان می‌کند، که در واقع مکمل مجموعه‌ای از مهارت‌هاست و با ترکیب آن‌ها بازی والیبال به وجود می‌آید.

آگاهی از مقررات باعث می‌شود تا با تفهیم صحیح این ماده‌ی درسی، در صورت شرکت در بازی یا رقابت‌های مرسوم توانایی خود را باور کنیم. از آن گذشته، فراگیران با حضور در یک فعالیت گروهی، ضمن این که حس همکاری و تعاون را تقویت و نهادینه می‌کنند، بدون تردید آثار مثبت چنین مشارکتی در زندگی فردی و اجتماعی آنکارتر می‌گردد و در حقیقت گذران عمر آدمی در مسیری هدفمند و براساس نظم و انضباط استوار معنی دار می‌شود.



ارائه گردیده از اصولی‌ترین مباحثی است که آموزش آن‌ها در این درس مورد انتظار است. به‌عنوان مثال نتایج که از رعایت قوانین و مقررات این ورزش در رقابت‌ها به‌دست می‌آید، به‌ما می‌آموزد که در زندگی اجتماعی همواره تابع قوانین جامعه باشیم و به‌حقوق دیگران تجاوز نکنیم و این رویه را سرلوحه‌ی رفتار اجتماعی خود قرار دهیم. میدان مسابقه و مسائلی که پیرامون آن می‌گذرد خود تصویر گویای دیگری از زندگی است که در حقیقت با حضور مستمر در این میدان، می‌توان زندگی آینده را تمرین و مرور کرد.

بی‌شک پیروزی موجب افزایش اعتماد به‌نفس، می‌شود و شکست در رقابت‌ها ما را مصمم‌تر می‌سازد. در این صورت با شناخت عوامل یازدارنده و یازارنده‌ای قوی‌تر در صدد جبران کاستی‌ها برمی‌آیم و در مقابل ناملایمات ایستادگی کنیم و بالأخره،

آن زمان که فهرمانان ملی در میدان‌های جهانی افتخار می‌آفرینند و با درخشش خود نسابستگی جوانان کنسورمان را به رخ جهانیان می‌کشند، در واقع بالتدگی و سربلندی یک ملت را ندا می‌دهند. با این وصف آیا می‌توان در جست‌وجوی کتاب و کلاس و درسی بود که فزاتر از درس ورزش بتواند به‌صورت کاربردی این‌گونه در زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها نقش‌آفرینی کند؟ امید است با توفیقات الهی و توجهات همه‌جانبه‌ی اولیای امور، این کتاب بتواند بیش از پیش به‌اهداف مورد نظر جامعه‌ی عمل بیوشاند و نتایج آن، زمینه را برای راه‌پایی به‌آینده‌ای روشن‌تر فراهم سازد. ان‌شاءالله شما جوانان هم نشان خواهید داد که هم از نظر فکری و هم کسب افتخارات ورزشی رقیب نسابسته‌ای برای جوانان جهان هستید.





## اصطلاحات و واژه‌های تخصصی

مناطق زمین: زمین والیبال دارای شش منطقه است که برای هر یک از بازی‌کنان اصلی در نظر گرفته شده.	تکتیک: به فن یا مهارتی گفته می‌شود که بازی والیبال بر پایه‌ی یادگیری و ترکیب آن‌ها شکل می‌گیرد.
بازی‌کنان خط عقب: سه نفر از بازی‌کنان اصلی که در مناطق ۵، ۶ و ۱ مستقر می‌شوند.	آپشار: ضربه‌ی محکم و سریعی است که از ارتفاع بالای تور به سمت میدان حریف زده می‌شود.
بازی‌کنان خط جلو: سه نفر از بازی‌کنان اصلی که در مناطق ۲، ۳ و ۴ مستقرند.	ساعده: مهارتی است که فراگیرنده ترجیحاً برای دریافت و ارسال توپ‌های کم ارتفاع (پایین‌تر از حد کمر) به اجرای آن مبادرت می‌کند.
چرخش: تغییر محل بازی‌کنان مستقر در مناطق شش‌گانه‌ی زمین که بر اساس مقررات در جهت عقربه‌ساعت اجرا می‌شود.	فن پنجه: مهارتی است که فراگیرنده برای ارسال توپ‌های با سرعت کم و با ارتفاع زیاد اجرا می‌کند.
دفاع از سرویس: روشی که بازی‌کنان در هنگام دریافت سرویس حریف اتخاذ می‌کنند.	باس: رد و بدل کردن توپ از سوی بازی‌کنان را «باس» گویند.
روش W: یکی از شیوه‌های دریافت سرویس است که به شکل W (یکی از حروف الفبای لاتین) صورت می‌گیرد.	باس‌دهنده (باسور): توپ را برای مهاجمان تیم خودی آماده می‌کند.
خط یک‌سوم: فاصله‌ی ۳ متری از خط زیر تور که در هر یک از نیمه‌های زمین به منطقه‌ی حمله معروف است.	ارسال‌کننده: بازی‌کنی است که توپ را در شرایط مختلف به جهات معین هدایت می‌کند.
آنتن: وسیله‌ای است که روی نوار طرفین تور نصب می‌شود و فضای مجاز ۹ متری تور را مشخص می‌کند.	دریافت‌کننده: بازی‌کنی است که توپ را در شرایط مختلف دریافت می‌کند.
آرایش تیم: نحوه‌ی استقرار بازی‌کنان هر تیم در مناطق نشن‌گانه‌ی زمین در شروع بازی را «آرایش تیم» گویند.	سرویس: به جریان افتادن توپ از منطقه‌ی مجاز به منظور شروع بازی
داور اول: اجرای مقررات بازی و تعیین خطاها در مسابقه را به عهده دارد.	دفاع روی تور: سد کردن توپ مهاجم حریف توسط دست‌ها در بالای تور
داور دوم: در اجرای مقررات بازی به داور اول کمک می‌کند.	سرویس موجی: سرویس بدون بیجی که معمولاً محل فرود آن قابل پیش‌بینی نیست.
بازی (گیم): ترکیبی از چند «سِت» را گویند. هر بازی رسمی حداکثر از ۵ ست تشکیل می‌شود.	بای پهلوی: یکی از شیوه‌های حرکت بازی‌کن است که پیش‌تر در هنگام دفاع روی تور کارآیی پیدا می‌کند.
منشی: یکی از اعضای هیئت داوران است که شماره، اسامی یا تعویض و وقت استراحت بازی‌کنان را به همراه سایر حوادث در برگ مخصوص ثبت می‌کند.	تاکتیک حمله: طرح و نقشه‌ای است که مهاجمان برای زدن توپ به زمین حریف به کار می‌برند.



**خط نگهدار:** یکی از اعضای هیئت داوران است که بیش تر محل فرود توپ را در داخل و خارج زمین اعلام می کند. **خطا:** رعایت نکردن مقررات رسمی بازی را «خطا» گویند. **آبشار قدرتی:** یکی از تکنیک های آبشار (حمله) است که بر روی پاس های بلند انجام می شود. **بازی کن وسط عقب:** بازی کنی است که در آرایش تیم در منطقه ی نش زمین فرار می گیرد. **پاس پشت:** از انواع پاس است که معمولاً پاس دهنده به سمت پشت ارسال می کند. **پاس کوتاه:** از انواع پاس است که ارتفاع کمی دارد. (حداکثر ارتفاع آن ۱ متر است). **پاس بلند:** از انواع پاس است که ارتفاع زیادی دارد. (حداقل ارتفاع آن ۳ متر است). **پاس جلو:** از انواع پاس است که معمولاً پاس دهنده به سمت جلو (خود) ارسال می کند. **زمان تعویض:** مری یا سرگروه تیم با رعایت قوانین مربوطه، برای تعویض بازی کتان درخواست می کنند. **زمان استراحت:** برای استراحت تقاضا می شود و زمان آن ۳۰ ثانیه است. **تاکتیک:** انجام فنون بازی که با طرح و نقشه انجام می شود. **حمله ی سریع:** از انواع آبشار (حمله) است که بر روی پاس کوتاه و سریع اجرا می شود. **خط انتهایی:** این خط انتهای زمین را مشخص می کند و فاصله ی آن تا خط زیر تور ۹ متر است.

**دفاع سه نفره:** پوشش روی تور که به وسیله ی سه نفر مدافع اجرا شود. **زاویه:** معمولاً برای عبور دادن توپ از دفاع روی تور، آبشار در مسیر زاویه (غیرمستقیم) زده می شود. **سرو موجی:** نوعی سرو است که توپ بدون چرخیدن به زمین مقابل ارسال می شود. **سرو برشی:** از انواع سرو محسوب می شود که به صورت آبشار از منطقه ی سرو به اجرا گذاشته می شود. **شیرجه:** این فن برای گرفتن توپ هایی صورت می گیرد که در فاصله ی دورتری (نسبت به بازی کن) در حال سقوط می باشد. **غلت:** مهارتی است که معمولاً در توپ گیری داخل میدان کارآیی دارد. **قرعه:** معمولاً قبل از شروع بازی، برای زدن سرو با دریافت و ... اجرا می شود. **منطقه ی تعویض بازی کن:** محلی که بازی کن از آن جا به منظور تعویض شدن، به داخل یا خارج زمین می رود. **منطقه ی حمله:** این منطقه از خط زیر تور سه متر فاصله دارد و فقط بازی کتان خط جلویی از این محل مجاز به اجرای آبشار هستند. **مهاجمان:** به بازی کتانی گفته می شود که از مناطق مجاز به اجرای آبشار می بردازند. **مدافعان:** سه بازی کن خط جلویی هستند که با همکاری یکدیگر پوشش روی تور را اجرا می کنند.



## فهرست منابع و مآخذ

- ۱- براونون، باب وبردکلیپ : آموزش تکنیک و تاکتیک در قالب تمرینات، ترجمه غلامرضا سراج‌زاده، حسین توسلی، انتشارات فدراسیون والیبال، تهران، ۱۳۶۸
- ۲- باربارا ال وبرا و بونی جیل فرگوسن، مراحل موفقیت در فراگیری تکنیک‌های والیبال، ترجمه‌ی غلامرضا سراج‌زاده، مسعود صالحیه، حسین توسلی، انتشارات فدراسیون والیبال و انجمن والیبال مدارس کشور، تهران، ۱۳۷۴
- ۳- توسلی حسین، اصول فنی مهارت‌های والیبال توسط بهترین بازی‌کنان جهان، انتشارات فدراسیون والیبال، تهران، ۱۳۷۰
- ۴- توسلی، حسین، دگرگونی در مقررات بین‌المللی والیبال، مجله‌ی دنیای ورزش، آبان، ۱۳۶۶
- ۵- جمالی، داریوش، آموزش والیبال، انتشارات دانشکده‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدرسه عالی ورزش)، تهران، ۱۳۵۵
- ۶- بانی‌روی‌سون : کتاب مصور والیبال، پیش‌گفتار داریوش جمالی، انتشارات شرکت چاپ و نشر دانش‌نو، تهران، ۱۳۵۷
- ۷- فاکس و مانیوس، فیزیولوژی ورزشی (جلد دوم)، ترجمه‌ی اصغر خالدران، انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، ۱۳۷۲
- ۸- کوزنیتزو ایوان و مدرتون‌فابن، راهنمای کسب آمادگی جسمانی، ترجمه‌ی پروین معماری، انتشارات جهاددانشگاهی ماجد، تهران، ۱۳۷۴
- ۹- محتشمیان، جواد، عوامل پیشرفت در والیبال، ماهنامه‌ی علمی ورزشی ورزش دانشگاه انقلاب، ۱۳۷۴
- ۱۰- FIVB، تفسیر قوانین بازی و ترمینالوژی والیبال، ترجمه‌ی ابراهیم نعمتی، کاوه سرحدی، امیدوار حائمی، انتشارات فدراسیون والیبال، ۱۳۷۲

11- FIVB : Official Magazine, Aprile 1985,2

12- FIVB : Coaches. Manual (1). Lausanne (ch) 1989

13- Geraint John/ Kit Campbell : Out Door Sports, 1993

14- Neilf. Gordon Md, Pho, Mph: Store Your Complete Exereise Guide. The Cooper Institute For Aerobies Research Dallas Texas, 1993



۱۲۷



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly