

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

# والیبال (۱)

رشته تربیت بدنی

گروه تحصیلی علوم ورزشی

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای

شماره درس ۴۴۶۱

توسلی، حسین	۷۹۶
والیبال (۱) / مؤلف: حسین توسلی - تهران: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران، ۱۳۹۲	/۳۲۵
ص ۱۲۷: مصور (رنگی) - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۴۶۱)	و۸۳۶/ت
متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات	۱۳۹۲
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 چاپ 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	

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز :

پیشنهادات 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 کاردانش، ارسال فرمایند.

info@tvoccd.sch.ir

پیام نگار (ایمیل)

www.tvoccd.sch.ir

وب گاه (وب سایت)

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 کاردانش

نام کتاب : والیبال (۱) - ۳۵۹/۸۸

مؤلف : حسین توسلی

آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب سایت : www.chap.sch.ir

رسم : شهرزاد صندوقی، مریم دهقان زاده

صفحه آرا : شهرزاد قنبری

طراح جلد : طاهره حسن زاده

ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران - تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)

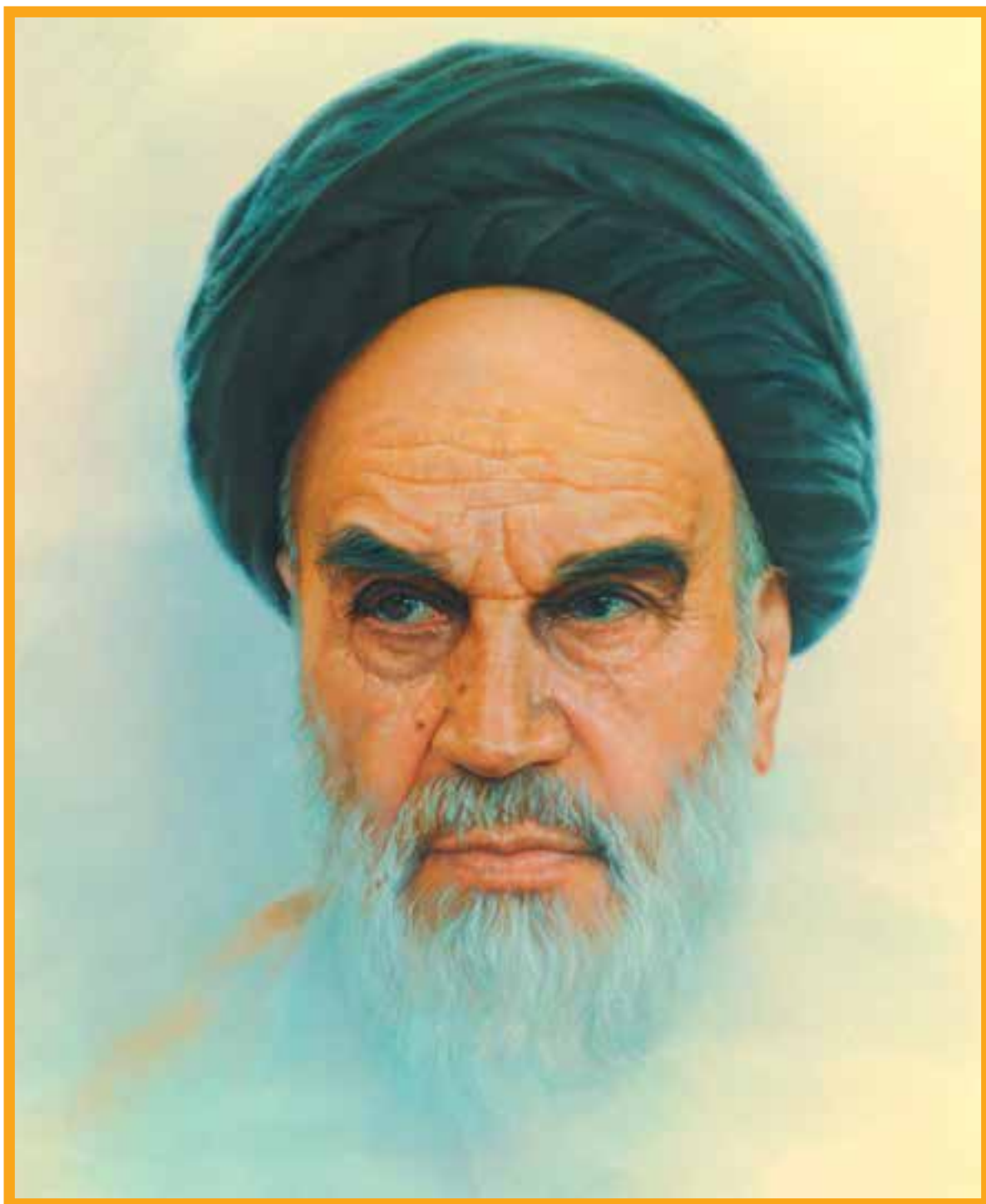
تلفن : ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۱۳۹-۳۷۵۱۵

چاپخانه : خجستگان

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ سیزدهم ۱۳۹۲

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۸-۳۷۳-۰-۵-۹۶۴ ISBN 964-05-0373-8



درهمهٔ ابعاد انسانی ورزش کنید.

امام خمینی «ره»

## 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 موردنیاز
۷۷	خودآزمایی

### فصل پنجم

۷۸	آشنایی با تکنیک‌ها، ارتقای مهارت و اجرای بازی
۷۸	۱- آشنایی با تکنیک مقدماتی توپ‌گیری
۷۹	۲- حرکت به اطراف
۸۰	۳- توپ‌گیری با یک دست (غلت)
۸۱	۴- شیرجه
۸۵	۵- نکات ایمنی
۸۵	۶- آشنایی با انواع پاس (عمق، نوع و ارتفاع)
۸۹	۷- آشنایی با انواع سرو
۹۴	۸- نحوه ارتقاء سطح مهارت
۹۸	۹- تمرینات تحت فشار
۱۰۲	خودآزمایی

### فصل ششم

۱۰۳	آشنایی با تاکتیک‌های والیبال و قوانین و مقررات
۱۰۳	۱- تاکتیک حمله (آبشار)
۱۰۸	۲- تاکتیک دفاع روی تور
۱۱۲	۳- تاکتیک دریافت سرو
۱۱۶	۴- آشنایی با قوانین و مقررات بین‌المللی
۱۲۲	خودآزمایی

۱۲۵

### اصطلاحات و واژه‌های تخصصی

۱۲۷

### فهرست منابع و مآخذ

## بخش اول

### فصل اول

۱	آشنایی با تاریخچه والیبال، وسایل آمادگی بدنی، شیوه حرکت و آشنایی با توپ
۱	۱- تعریف رشته والیبال
۲	۲- تاریخچه
۴	۳- فصل جدید در والیبال
۵	۴- آشنایی با وسایل آموزشی
۸	۵- آشنایی با آمادگی بدنی
۱۴	۶- آشنایی با توپ
۱۶	۷- نکات ایمنی
۱۶	خودآزمایی

### فصل دوم

۱۷	آشنایی با تکنیک‌های مقدماتی والیبال
۱۷	۱- آشنایی با تکنیک‌های مقدماتی والیبال
۱۸	۲- تکنیک پنجه
۲۶	۳- تکنیک ساعد
۳۱	۴- تکنیک سرویس
۳۵	۵- تکنیک آبشار (حمله)
۳۸	۶- تکنیک دفاع روی تور
۴۵	خودآزمایی

### فصل سوم

۴۶	آشنایی با تاکتیک‌های اولیه و قوانین و مقررات
۴۶	۱- تاکتیک
۴۷	۲- شناخت مناطق زمین
۴۷	۳- سیستم در بازی
۵۰	۴- تاکتیک سرویس
۵۲	۵- آشنایی با قوانین و مقررات بین‌المللی والیبال
۵۷	خودآزمایی

## بخش دوم

### فصل چهارم

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



## مقدمه

پیشرفت‌های شگفت‌آور تکنولوژی در قرن حاضر با ماشینی شدن زندگی توأم شده است. این امر تحرکات و فعالیت‌های بدنی را با کاهش چشم‌گیری همراه ساخته و باعث شده است تا فقر حرکتی، تحلیل شدید قوای عضلانی را به همراه داشته باشد. ضعف جسمانی و روانی ناشی از این بی‌حرکی‌ها، 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 ماشینی را فراهم آورد و از تبدیل اجتماعات امروزی به جوامع رنجور و فرتوت جلوگیری نماید.

خوش‌بختانه هر روز که می‌گذرد ثمرات فعالیت‌های ورزشی آشکارتر 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 شیوه 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. والیبالیست، 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. والیبالیست 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 والیبالیست 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. والیبالیست برای تمام گروه‌های سنی (زن و مرد) مناسب است و برای بازی آن به فضای کمی نیاز است. وسایل آن نیز ساده و اندک (توپ و تور) است. این ورزش پرورش فیزیکی خارق‌العاده‌ای را برای بازیکنان (مرد و زن) فراهم می‌سازد و در عین حال از سایر ورزش‌ها بیش‌تر 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 مورد نظر فراهم نماید.

## سخنی با همکاران

همکاران می‌توانند، با راهنمایی و ارشاد خود، به کامل تر شدن مطالب این کتاب یاری رسانند و در راستای اهداف مورد نظر 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 می‌گذارند، 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 برخوردار شدن 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 پرسش‌های 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 با تحولات جدید والیبال 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، پرسش‌های 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 جنبی 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 مورد نظر، در دانش‌آموزان ایجاد می‌کند.

هم‌چنین برای غنی شدن 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.



## 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 نمایید و نسبت به رفع مشکل خود اقدام کنید به یاد داشته باشید که یادگیری مهارت ها، تنها با خواندن کتاب میسر 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

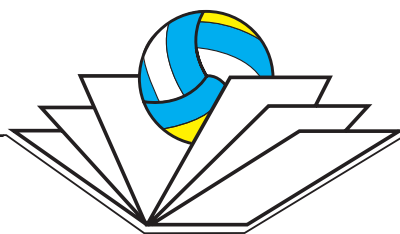
### هدف کلی

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

اجرا و توسعه آن ها



# بخش اوّل



## 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 ثمرات آمادگی جسمانی (تخصصی) آگاه شود و ملاک‌های مهم آن را نام ببرد.
- ۴- حداقل یک نمونه از تمرینات (جهشی، سرعت، عکس‌العمل، انعطاف‌پذیری و تمرین با کش) را به‌طور عملی اجرا نماید.
- ۵- شیوه‌ی صحیح حرکت به سمت (جلو، عقب، چپ و راست) را به‌طور عملی اجرا کند.
- ۶- فایده‌ی تمرینات آشنایی با توپ را توضیح دهد و حداقل بتواند دو نمونه از این تمرینات را 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.

تویی 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 بازی کنان هر تیم ۹ نفر بودند ولی در سال ۱۹۲۰ تعداد بازی کنان یک تیم به ۶ نفر (بازی کنان 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 ۱۹۳۴ 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 بازی کنان 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 پیش‌گامان به‌شمار می‌آیند.

با امکانات ساده و کم‌خرج، هم در هوای آزاد و هم در سالن‌های سرپوشیده، اجرا شود. والیبال از جمله ورزش‌هایی است که اجرای مسابقه‌ی آن همانند سایر ورزش‌ها تابع زمان معین و مشخصی نیست. گاهی زمان مسابقه به درازا می‌کشد و زمان دیگر 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 قهرمانی در این رشته، اکثر کشورها با بازی کنانی کم‌سن‌تر به تمرین و تکمیل مهارت‌ها می‌پردازند، برای این منظور، با کوچک کردن زمین و تور بازی (مینی والیبال)، می‌توان به فراگیران برای یادگیری‌های بعدی، کمک مؤثرتری کرد. با اجرای این ورزش می‌توان عواملی چون حس 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 مینونته (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 انگلستان بازی کنان می‌گردید، از

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

پل لیبود، به ریاست این فدراسیون گمارده شد و مدت‌ها در مقام خود باقی بود. در حال حاضر آقای دکتر آگوستا عنوان ریاست این فدراسیون را داراست. مقرّ فدراسیون بین‌المللی والیبال در شهر لوزان سویس 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 اوّل 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 اوّل 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 اوّل دست یافتند. پس از این دوره، گهگاه مخالفت‌هایی با قرار گرفتن بازی والیبال در زمره‌ی مسابقات به‌عمل آمد، اما در سال ۱۹۶۵ رسماً در ردیف بازی‌های المپیک قرار گرفت.

### ۲-۲ والیبال نوین: در حال حاضر در بسیاری از

کشورهای جهان والیبال توسعه یافته است. در این سال (۱۹۷۰) آماری که از طرف کمیته‌ی بین‌المللی المپیک به‌دست 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

ژاپنی‌ها آن را در متن برنامه‌های بازی‌های المپیک قرار دادند. اگرچه این بازی در ایالات متحده ابداع شده است ولی تا واسط سال ۱۹۸۰ این کشور در جهت توسعه‌ی آن مدیریت قوی و جامعی نداشته است. در سال ۱۹۸۴ برای اولین بار مردان و زنان والیبالست آمریکا مدال‌های المپیک را به‌دست 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 دیدن می‌کنند. والیبال پس از فوتبال از نظر تعداد بازی‌کنان و علاقه‌مندان و بینندگان دومین ورزش جهان محسوب می‌شود. این ورزش از سال ۱۹۸۶ به بعد، از طریق تلویزیون مورد استقبال بیش‌تری قرار گرفت به‌طوری 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، کلوپ شایسته و کلوپ ورزشی کالج البرز، از جمله مناطقی بودند که موجب گسترش این ورزش شدند. این کلوپ‌ها مسابقاتی را بین خود برگزار می‌کردند که اغلب مورد توجه تماشاچیان قرار می‌گرفت. از این ره مشتاقان زیادی به این ورزش روی آوردند. کم‌کم این ورزش به محیط‌های آموزشی (مدارس و دانشگاه‌ها)

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

در قسمت ناشنویان، 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 دارنده‌ی 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 سال‌های اخیر، والیبال ایران نه تنها توانست در قاره‌ی کهن حرفی برای گفتن داشته باشد، بلکه قادر شد در صحنه‌های جهانی این ورزش نیز مطرح شود و در واقع فصل جدیدی از والیبال کشورمان را به نمایش بگذارد. امروزه اعتبار والیبال ایران، خصوصاً در رده‌های نوجوانان و جوانان، با معیارهای جهانی آن قابل مقایسه است و این آمادگی را دارد تا دریچه‌ی امید بخشی به سوی جهانی شدن بگشاید. اینک بخشی از موفقیت‌های فصل جدید والیبال کشورمان که از سال ۱۳۸۰ به بعد حاصل شده است، به اختصار بیان می‌شود:

- مقام قهرمانی نوجوانان آسیا در سال‌های ۱۳۸۰ و ۱۳۸۴
- نایب قهرمانی قاره‌ی کهن (آسیا) نوجوانان در سال‌های ۱۳۸۶ و ۱۳۸۳ و ۱۳۸۳ و ۱۳۸۰
- مقام سوم مسابقات قهرمانی نوجوانان جهان در سال ۱۳۸۲ تا یلند
- مقام قهرمانی جوانان آسیا در سال‌های ۱۳۸۵ و ۱۳۸۱
- مقام سوم جوانان جهان در سال ۱۳۸۶
- مقام دوم بزرگسالان آسیا در سال‌های ۱۳۸۳ و ۱۳۸۲
- مقام اول بزرگسالان در مسابقات انتخابی قهرمانی جهان در آسیا

در مرکز و در استان‌های دیگر کشور راه یافت. در سال ۱۳۱۸ اولین مسابقه‌ی والیبال قهرمانی ایران برگزار شد. با گسترش این ورزش در کشور نیاز به یک انجمن یا فدراسیون ضروری به نظر می‌رسید. ابتدا ورزش والیبال و بسکتبال به طور مشترک توسط یک فدراسیون اداره می‌شد 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 دوره‌ی بازی‌های آسیایی اعزام شد و توانست مقام دوم را در آسیا، بعد از تیم ژاپن، کسب نماید. هم‌چنین تیم زنان و مردان ایران در سومین دوره‌ی 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، کره‌ی جنوبی و چین به مقام چهارم آسیا دست یافت. این تیم توانست در سال ۱۹۷۴ مجدداً به این مقام نایل گردد.

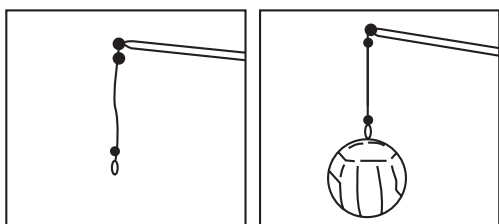
۴- ۲ موقعیت والیبال پس از انقلاب اسلامی: در سال‌های اول پیروزی انقلاب، والیبال رشد و توسعه‌ای نداشته اما رفته‌رفته این ورزش مانند قبل از انقلاب در میان جوانان، مشتاقان فراوانی پیدا کرد. کسب مقام اول قهرمانی ارتش‌های جهان در سال ۱۳۵۸ افتخار بزرگی برای والیبال ایران به ارمغان آورد. کسب مقام چهارم نوجوانان جهان در سال ۱۳۶۹ در دوی (مردان) امید فراوانی برای کسب پیروزی‌های بعدی بود. تیم مردان در مسابقات آسیایی ۱۹۶۹ به مقام ششم رسید و در قهرمانی آسیا، که در کشور کره‌ی جنوبی در سال ۱۳۷۳ برگزار می‌شد، توانست به مقام چهارم آسیا برسد.

کسب مقام اول در مسابقات انتخابی جوانان جهان (مردان) در سال ۱۳۷۱ تا یلند و حضور در مسابقات جهانی آرژانتین و کسب مقام دهم جهان از جمله افتخارات قابل ذکر در والیبال مردان به حساب می‌آید. فعالیت والیبال در قسمت بانوان مجدداً از سال ۱۳۶۲ آغاز شد. تیم ملی بانوان در ۵ دوره مسابقات بین‌المللی دهه‌ی فجر به کسب مقام‌های سوم و دوم نایل شد و در

## ۴- آشنایی با وسایل آموزشی

درباره 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 این جا توجه فراگیرندگان را تنها به چند وسیله کمک آموزشی جلب می نماید.

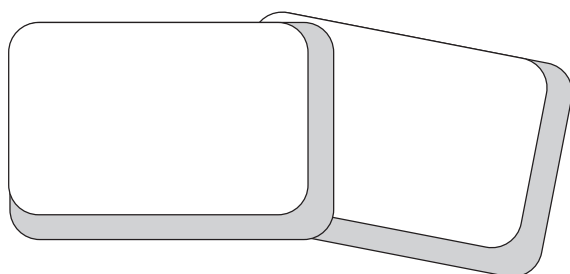
چوب یا میله ی توپ نگهدار: برای این منظور از یک میله یا چوب به طول تقریبی ۳ متر استفاده می شود، به طوری که در انتهای آن یک توپ والیبال با یک طناب نازک (به شکل دل خواه) آویزان می شود. برای تهیه چنین وسیله ای می توان از یک توری توپ که به یک طناب یک متری وصل شده استفاده کرد. تصویر ۱- نمونه ای از این وسیله را نشان می دهد.



تصویر ۱- ۱

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

۳- ۴ تشک اسفنجی: از این تشک ها، به هنگام تمرینات دفاع روی تور، برای ایستادن فراگیران بر روی آن و همچنین برای تمرینات مختلف دیگر زیاد استفاده می شود. فراگیرنده در هنگام اجرای این تکنیک بدون پرس با تمرکز بیش تر به دفاع روی تور می پردازد (تصویر ۲- ۱).



تصویر ۲- ۱

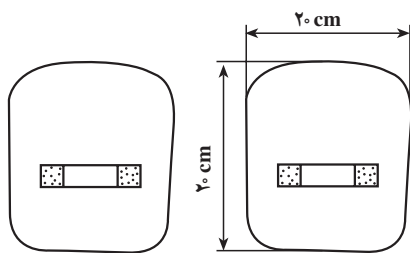
همان گونه که اشاره شد والیبال از جمله رشته های ورزشی پرطرفداری است که با حداقل امکانات و وسایل مربوط به آن قابل اجراست و با کم ترین هزینه می توان وسایل آن را فراهم نمود. ولی چنانچه بخواهیم به آموزش اصولی تکنیک ها و تاکتیک های این ورزش بپردازیم و نهایتاً از این فراگیری به ابعاد قهرمانی آن نیز توجه داشته باشیم، لازم است همانند سایر رشته های ورزشی، که امروزه از وسایل مدرن با تکنولوژی پیشرفته برای بهبود و توسعه برنامه های اجرایی کمک می گیرند، ما نیز در تهیه ی این وسایل و امکانات و بهره گیری از آنها تلاش کنیم. با بررسی سیر تحول والیبال این نتیجه حاصل می شود که در ابتدای پیدایش، این ورزش در هوای آزاد (باز) اجرا می شده و به مرور زمان با پیشرفت و متحول شدن تکنیک ها و تاکتیک های آن لازم شده است با عوامل جوئی (مثل باد، باران، گرما، سرما، نور خورشید و...)، که تأثیر منفی فراوانی بر اجرای مهارت ها می گذارند، مقابله شود. به این دلیل والیبال به یک ورزش سالنی تبدیل شد و هم اکنون نیز مسابقات قهرمانی آن با هیجان زایدالوصفی در سالن های مجهز برگزار می گردد.



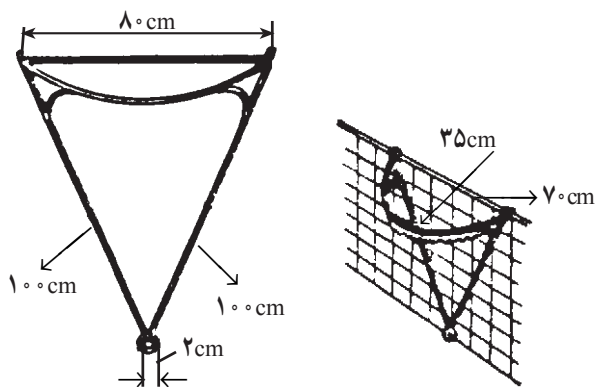
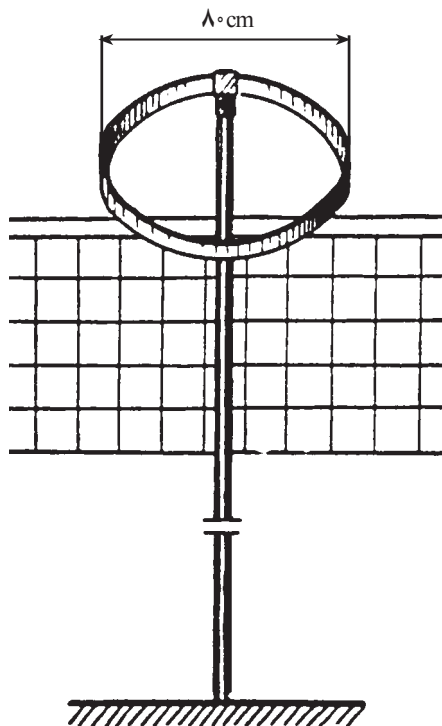
در این قسمت از درس، منظور از تجهیزات و وسایل، بیش تر آن بخش از وسایل کمک آموزشی است که در فراگیری دانش آموزان نقش عمده و سازنده ای ایفا می کند و هر مکان آموزشی به فراخور امکانات خود می تواند آن ها را تهیه نماید. البته سعی شده است وسایلی ذکر شود که با کم ترین هزینه قابل تهیه باشند.

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





تصویر ۱-۳

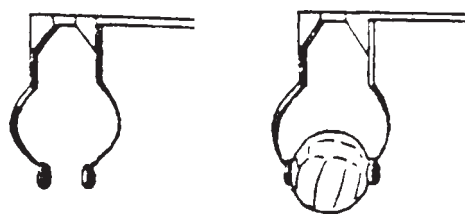


تصویر ۱-۴

۴-۴ صفحات چوبی: از این صفحات چوبی برای تمرینات دفاع روی تور استفاده می‌شود. این صفحات، ضمن این که دارای سطح بیش‌تری نسبت به دست‌های مدافع است، کاربرد قابل توجهی برای اجرای این فن دارد. علاوه بر آن، این وسیله پنجه‌های دست مدافعان را محافظت می‌کند. چنان‌چه بتوان این صفحات را از جنس دیگری (مانند اسفنج، لاستیک سخت و...) تهیه کرد مناسب‌تر است و از رساندن آسیب احتمالی به دست آبخارزن جلوگیری می‌کند (تصویر ۱-۳).

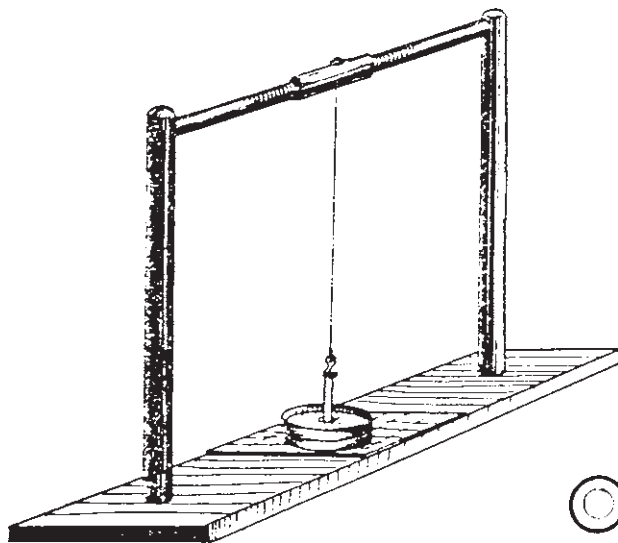
۴-۵ وسیله‌ی تمرین پاس (حلقه یا سبد): انواع مختلفی از این وسایل وجود دارد که در این جا به سه نوع آن اشاره می‌شود و بر حسب امکانات می‌توان از آن‌ها استفاده کرد. این وسیله در واقع به عنوان یک هدف مشخص برای پاس‌دهنده محسوب می‌شود. بعضی از این وسایل به آسانی به نقاط مختلف تور، بر حسب دل‌خواه، وصل می‌شود و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

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

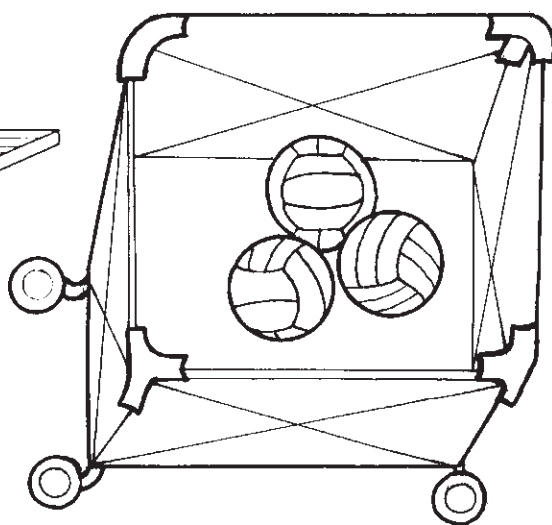
توپ‌های پراکنده شده را جمع‌آوری کنند و در داخل سبد قرار دهند. معمولاً از اتصال چند لوله‌ی نازک آلومینیومی به همراه چهار چرخ می‌توان این وسیله را تهیه کرد. دیواره‌های جانبی آن نیز، می‌تواند از جنس برزنت در رنگ‌های مختلف ساخته شود. این سبد حداقل گنجایش ۱۰ توپ را داراست (تصویر ۱-۷).



تصویر ۱-۶

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 حد امکان میله را بچرخاند تا به همراه آن وزنه در جهت میله حرکت کند. این وسیله را می‌توان مطابق تصویر ۱-۶ تهیه کرد.

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



تصویر ۱-۷



آمادگی تخصصی توجه می‌شود. زیرا در فراگیری مهارت‌های والیبال این قسمت از آمادگی نقش عمده‌ای ایفا می‌کند. مسلماً برای درک بیشتر موضوع و فراگیری بهتر آن در ادامه بحث تمریناتی را که موجب افزایش این قابلیت‌ها می‌شوند، بازگو می‌کنیم. 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 می‌شود پاسخ دهند. آیا فکر کرده‌اید که شما فراگیرنده (دختر و پسر) از چه سنی می‌توانید 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 می‌تواند به منظور دستیابی به عوامل زیر باشد:

الف) آمادگی بدنی جهت ایجاد انگیزه برای فراگیری بهتر و زود هنگام مهارت‌ها؛

ب) ایجاد میل و رغبت فزاینده در فراگیرنده برای هموار ساختن مسیر یادگیری‌های بعدی؛

ج) کمک به یادگیری صحیح و اصولی مهارت‌های مورد نظر؛

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

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

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

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

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

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

**۹ - ۴ توپ طبی (مدیسینال):** توپ طبی از جمله وسایل کمک آموزشی بسیار ارزشمندی است که در توسعه قابلیت‌های بدنی فراگیران نقش اساسی دارد. این وسیله در وزن‌های مختلف وجود دارد و در تمرینات کلاس به نسبت توانایی فراگیرنده از آن‌ها استفاده می‌شود (تصویر ۸ - ۱).



تصویر ۸ - ۱

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

## ۵ - آشنایی با آمادگی بدنی

آمادگی بدنی همواره در دو بخش عمده مدنظر است. آمادگی عمومی و آمادگی تخصصی.

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



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

۲- ۵ نمونه ی 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 می توان از دو سکو استفاده کرد.

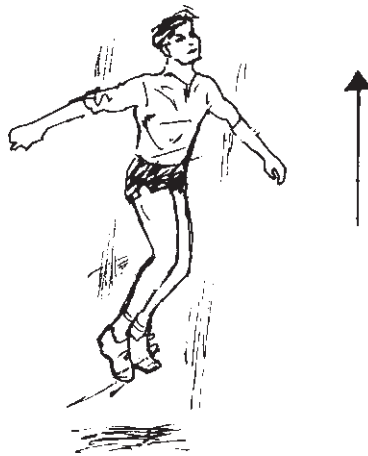
سه پرش جفتی به صورت پهلو به سمت راست و چپ از

روی نیمکت یا هر نوع مانع مناسب (تصویر ۱۱- ۱)

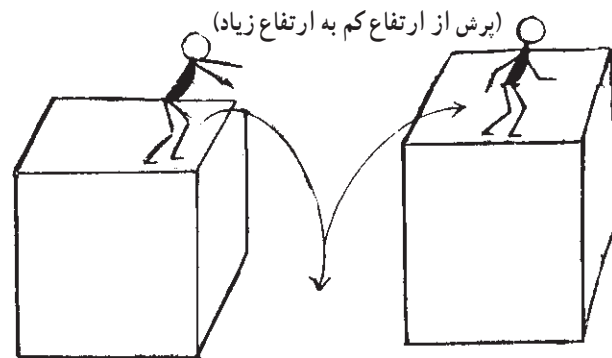
چهار انجام پرش عمومی و همزمان با آن، پرتاب توپ

طبی مناسب. لازم است تمرین با هر دو دست (راست و چپ)

اجرا شود (تصویر ۱۲- ۱).

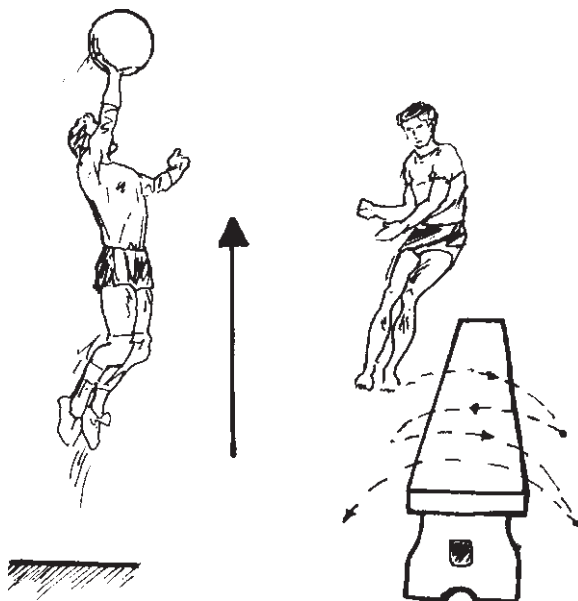


تصویر ۹- ۱



(پرش از ارتفاع کم به ارتفاع زیاد)

تصویر ۱۰- ۱

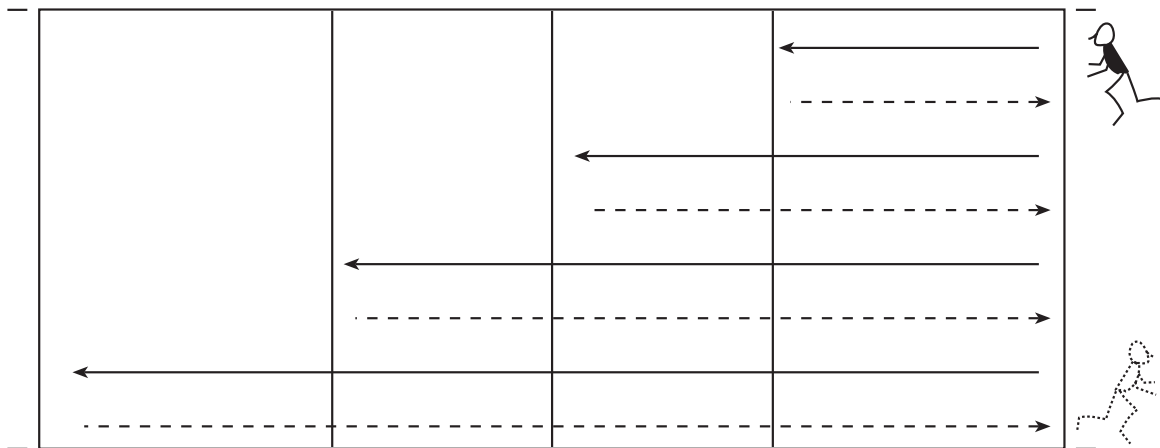


تصویر ۱۲- ۱

تصویر ۱۱- ۱

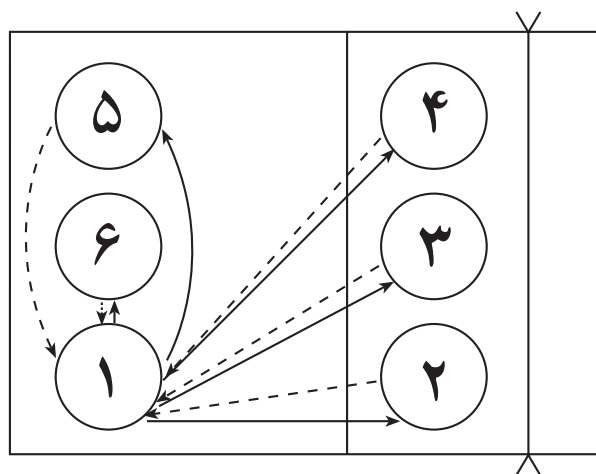
مسافت‌های متغیر با توانایی فراگیرندگان طرح‌ریزی می‌شود  
(تصویر ۱۳-۱).  
زمان: ثانیه

ب- تمرینات سرعت، عکس‌العمل و چالاکي:  
یک برای اجرای این تمرینات بهتر است از اندازه‌های  
زمین والیبال استفاده شود. تمرین در شکل‌های مختلف و در



تصویر ۱۳-۱

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

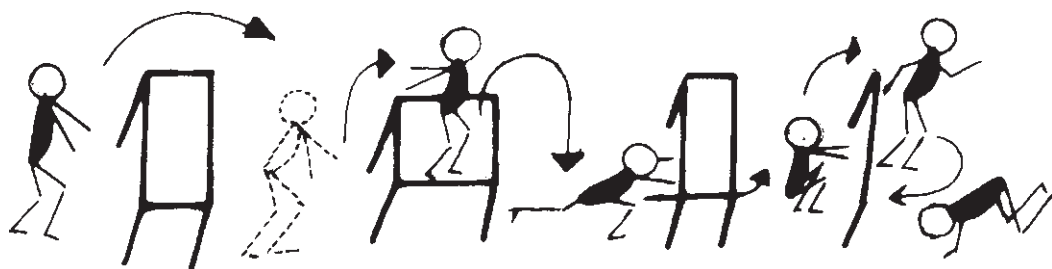


تصویر ۱۴-۱

زمان: ثانیه 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 فوراً به  
صورت درازکش از زیر مانع دیگری عبور می‌کند. سپس پرش  
عمودی را از روی یک مانع مناسب اجرا می‌دهد. این دور  
حرکت می‌تواند مجدداً و در مسیرهای متوالی صورت گیرد  
(تصویر ۱۵-۱).

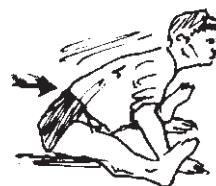
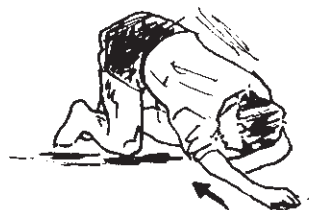
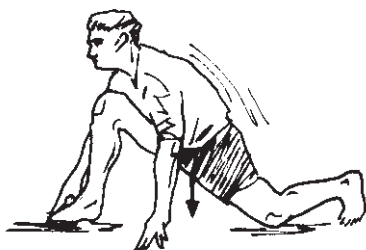
زمان: ثانیه



تصویر ۱۵-۱

ج - تمرینات انعطاف پذیری:

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

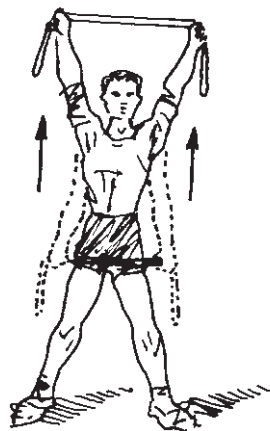
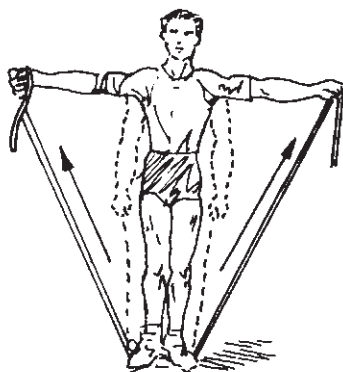
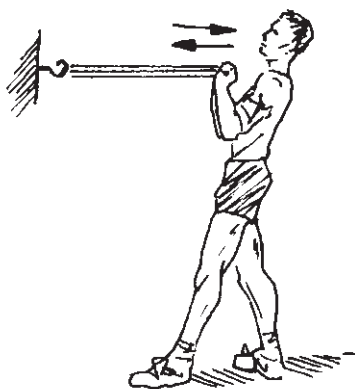


تصویر ۱۶ - ۱ تمرینات انعطاف پذیری



د - تمرین با کش:

این وسیله با وجود سادگی و کم هزینه بودن، در واقع یکی از وسایل بسیار مهم کمک آموزشی برای آماده سازی عضلات درگیر در یادگیری مهارت های والیبال محسوب می شود. تمرین با این وسیله خصوصاً برای نوجوانان و جوانان، که با وزنه، کم تر کار می کنند بسیار مناسب است (تصویر ۱۷-۱).



تصویر ۱۷ - ۱ تمرینات با کش

## نمونه‌ی تمرینات برای همه‌ی قسمت‌های بدن

### زانو بالا:

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



### چرخش بدن به طرفین:

پاها را از هم باز کنید. بدن را به یک سمت بچرخانید. سپس سمت را عوض کنید.  
تکرار: ۵ بار



### پریدن به بالا:

درحالی که شانه‌ها شل هستند، در یک موقعیت ثابت به بالا بپرید. زاویه‌ی زانو در طول تکرارها سیر نزولی داشته باشد.



### خم کردن پاها به طرف بیرون:

درحالی که پاها در یک خط و با فاصله از هم قرار دارند، بایستید. دست‌ها روی پایین کمر باشند و هر دو پا را متناوباً به سمت بیرون خم کنید.  
تکرار: ۸ بار



### بالا آوردن دست‌ها، درحالی که پاها خم هستند:

هم‌زمان با خم کردن عمیق زانوها، دست‌ها را به عقب تاب دهید. سپس با صاف کردن انفجاری پاها، دست‌ها را به بالا پرتاب کنید.  
تکرار: ۸ بار



### کشش قوزک پا:

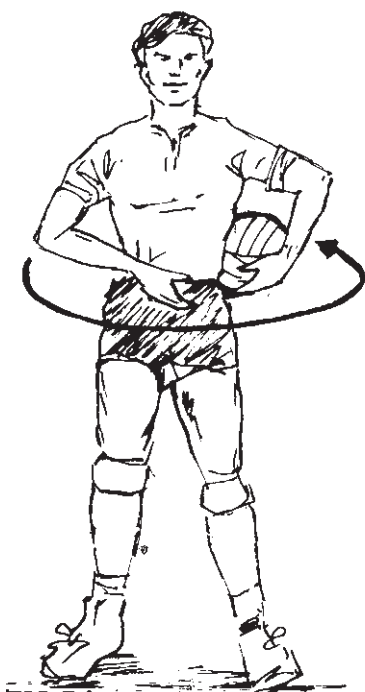
هر دو دست را روی پهلوها قرار دهید. یک پا را به عقب ببرید، طوری که پاشنه‌ی پا، رو به بالا باشد. سپس پا را عوض کنید.  
تکرار: هر پا ۴ بار



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



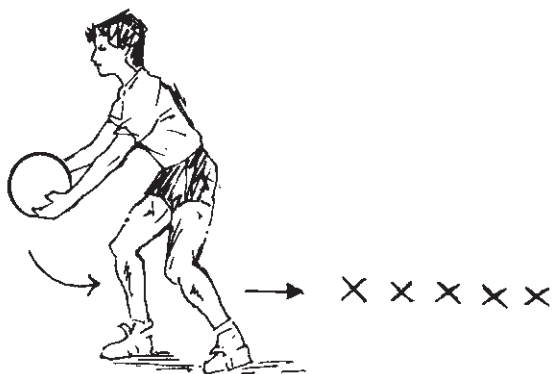
این مرحله از آموزش، به عنوان یک پیش‌نیاز، فراگیری مهارت‌های بعدی را تسهیل می‌کند. فراگیرنده ضمن تماس گرفتن با توپ، با وزن، حجم و رنگ آن آشنا می‌شود و از این طریق یک هماهنگی مطلوب بین حس بینایی و سیستم عصبی-عضلانی وی برقرار می‌گردد. این عمل در واقع مقدمه‌ی یادگیری مهارت‌های این ورزش است. باید یادآور شد 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:

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 پاها به صورت عدد هشت لاتین در مسیرهای مختلف به حرکت درمی‌آورند. این حرکات به دل‌خواه و در تکرارهای مختلف انجام می‌شود (تصویر ۲۱ - ۱).

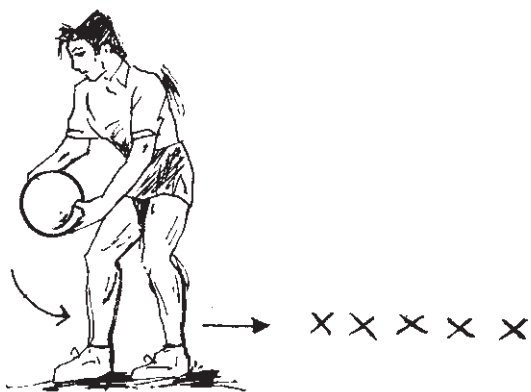


تصویر ۲۱ - ۱

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

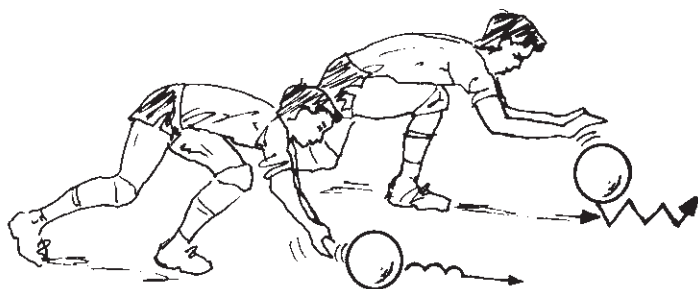


تمرین (۲) - با توجه به تذکر داده شده، این تمرین را با در اختیار داشتن دو عدد توپ اجرا می‌کنیم. فراگیرندگان را به دو دسته تقسیم می‌کنیم. آن‌ها در دو صف و مجاور هم قرار می‌گیرند. به سر گروه هر دسته یک عدد توپ داده می‌شود. به دستور مربی هر گروه می‌کوشد توپ را از وسط پاها دست به دست کند تا به انتهای گروه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

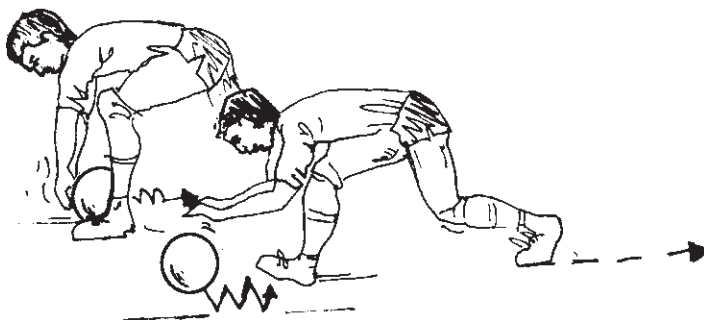


تصویر ۲۲ - ۱

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.



تصویر ۲۳ - ۱





## ۷- نکات ایمنی

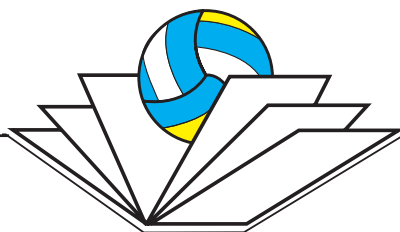
- در کلیه ی فرود آمدن ها، اولاً باید سعی شود که این عمل روی پاشنه صورت نگیرد، ثانیاً به محض فرود آمدن، پاها از مفصل زانو خم شوند تا با تقسیم شدن نیرویی که به هر دو اهرم پا وارد می گردد، آسیبی متوجه کمر و مفاصل نشود.
- هنگام اجرای تمرینات انعطاف پذیری، حرکات کششی، خصوصاً تمرینات مربوط به عضلات شکم لازم است، این تمرینات، به ویژه هنگامی که فراگیرنده بر روی زمین دراز می کشد، با پاهای خمیده اجرا شود.
- قبل از اجرای هر حرکتی بدن را گرم کنید، خصوصاً لازم است اندام های درگیر بیش تر گرم شوند تا از بروز صدمات جلوگیری به عمل آید.
- رعایت کلیه نکات ایمنی، علاوه بر سالن های ورزش، در هوای آزاد و در حیاط مدرسه نیز ضروری است.
- هنگام استفاده از چهارپایه یا نیمکت، در سالن های ورزشی که دارای کف پوش اند، ترجیحاً می توان سطح برخورد پایه ها با کف پوش را از جنس لاستیک ساخت تا به کف پوش صدمه نخورد.
- برای جلوگیری از صدمات احتمالی، می توان صفحات چوبی (مخصوص دفاع روی تور) را از جنس لاستیک تهیه کرد. هنگام تمرین با دستگاه تقویت پنجه ها باید توجه داشت که وزنه ی متناسب با توانایی فراگیرنده انتخاب شود و از قرار گرفتن پاها در زیر وزنه اجتناب گردد.
- در هنگام اجرای تمرینات، خصوصاً تمرینات سرعتی و عکس العملی که در داخل سالن ورزشی صورت می گیرد، 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.

## خودآزمایی

- ۱- حداقل سه مورد از ویژگی های 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 می دانید تیم های والیبال (بزرگ سالان - جوانان) تاکنون در مسابقات آسیایی چه مقام هایی را به دست آورده اند؟

## به این سوالات پاسخ دهید

- ۱- از وسیله ی کمک آموزشی (حلقه یا سبد) در تمرینات چه استفاده ای می شود؟
- 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- نحوه ی حرکت به سمت جلو، عقب، راست و چپ را به طور عملی نشان دهید.
- ۵- از لحاظ فنی کدام نکات به جهش (عمودی) بازیکن کمک می کند؟
- ۶- چگونه تمرینات «آشنایی با توپ» به روند یادگیری مهارت ها کمک می کند؟ به اختصار توضیح دهید.
- ۷- در پرش ها، 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:

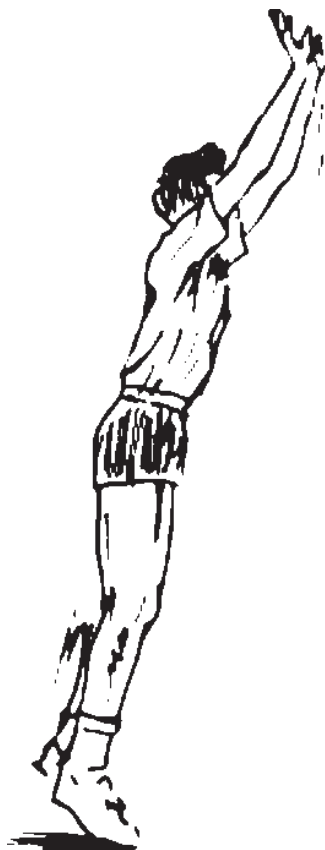
- ۱- درک و استنباط صحیحی از تکنیک داشته باشد و تعریف جامعی از آن به اختصار ارائه دهد.
- ۲- تکنیک پنجه را به اختصار تشریح کند و حداقل ۱۰ تکرار به‌طور متوالی در روی سر انجام دهد.
- ۳- این تکنیک را به‌طور صحیح به صورت دو نفری در تکرارهای متوالی اجرا کند.
- ۴- تکنیک ساعد را به‌طور خلاصه تشریح کند و بتواند 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 با 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 آبشار را انجام دهد و چند آبشار را با رعایت اصول صحیح تکنیکی آن، روی پاس‌های بلند به نمایش بگذارد.
- ۹- تکنیک دفاع روی تور (بدون توپ) 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. به‌طورکلی

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 آبشار 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.



تصویر ۲-۲

## 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 می‌رود و آن را در درون پنجه‌ها، که به صورت ظرفی کروی شکل درآمده است، جای می‌دهد. این مرحله با کمی مکث همراه است. زاویه‌ی مفصل آرنج کاهش پیدا می‌کند و دست‌ها به بدن نزدیک می‌شوند. پاها از مفصل زانو خم می‌شود و بدن به سمت پایین متمایل می‌گردد. در واقع در این مرحله از آموزش می‌توان بدن را به فیزی تشبیه کرد که در اثر نیروی وارد شده جمع می‌شود (تصویر ۲-۱).



تصویر ۲-۱

- ۲-۲-۱ وضعیت انگشتان، مچ و کف دست‌ها: توپ با 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.

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 فنر 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.

۴-۲-۲ وضعیت پاها: پاها از جمله اهرم‌های بسیار عمده‌ای هستند که در اجرای کلیه فنون نقش قابل توجهی را بازی می‌کنند. باید همواره به این نکته‌ی 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 ۳-۲ 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 (پاشنه، 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.

۶-۲-۲ وضعیت سر، نیم تنه‌ی بالایی و کمر: وضعیت سر فراگیرنده، در هنگام دریافت توپ، کمی به سمت عقب هدایت می‌شود تا برای مشایعت 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 در حالت



تصویر ۲-۳

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

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



تصویر ۴-۲ - اجرای پاس با یک دست

می‌شود. لازم است پاس‌دهنده، پس از اجرای فن، مسیر توپ را تا جای امکان تعقیب نماید (تصویر ۵-۲).

۱-۲-۳ 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





تصویر ۵-۲



۲-۳-۲ پاس پهلو: 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 پرش: می‌دانیم که انواع پاس پنجه را می‌توان در حالت پریدن اجرا کرد. آیا فکر کرده‌اید بین «پاس در حال پرش» و «پاس در حالت ایستا» چه تفاوتی وجود دارد؟ جواب را پیدا کنید و آن را در کلاس به بحث بگذارید. ضمناً برای درک بیشتر موضوع، 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 قرار می‌گیرند و با فرمان مربی انواع دریافت و ارسال توپ را در حال حرکت (به سمت جلو، عقب، راست و چپ) اجرا می‌کنند. این تمرینات تا اصلاح کامل حرکات ادامه می‌یابد (تصویر ۷-۲).



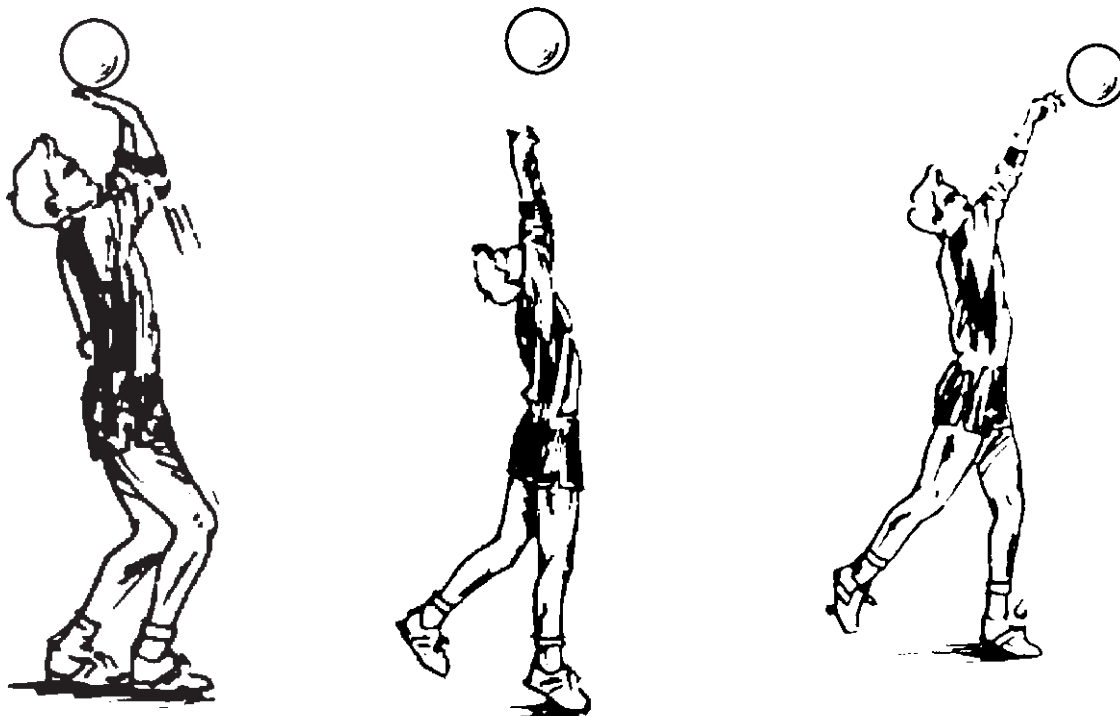
ب - با توپ: این تمرینات را می‌توان به صورت یک نفره، دو نفره، سه نفره و حتی گروهی اجرا کرد. مهم این است که شیوه‌ی تمرین از ساده شروع و به تمرینات مشکل ختم گردد.



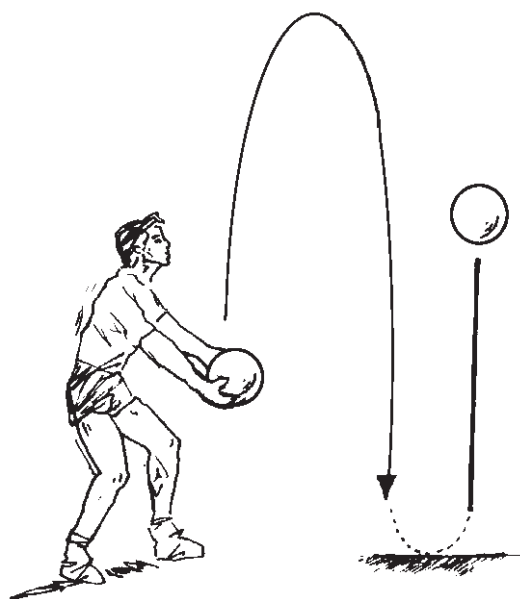
تصویر ۷-۲



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 ۸-۲).



تصویر ۸-۲

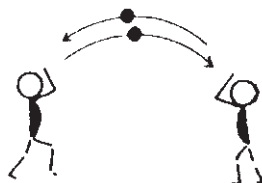


تصویر ۹-۲

■ 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 ۹-۲).

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 مکث اجرا کنند و سپس بدون مکث به ادامه‌ی تمرین بپردازند (تصویر ۱۰-۲).

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



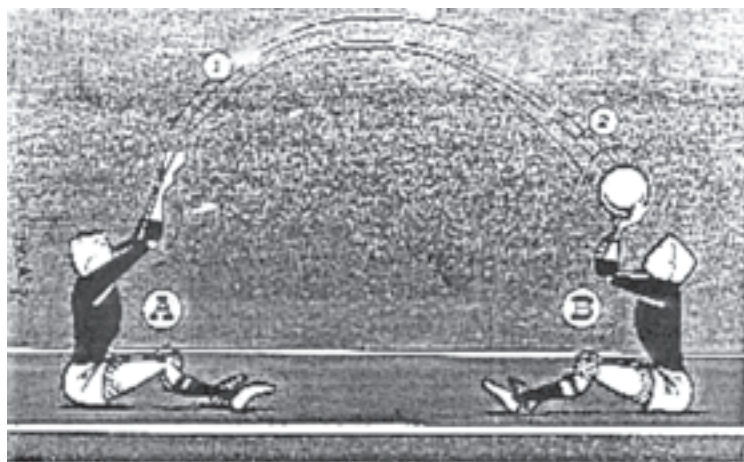
تصویر ۱۰-۲

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

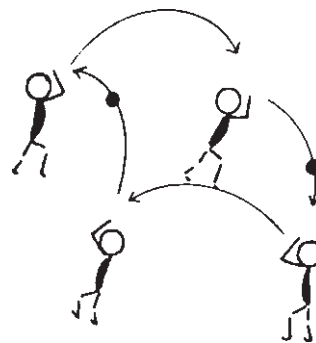
■ فراگیران، دوبه‌دو، به فاصله‌ی تقریبی ۲ متر طوری در مقابل یکدیگر روی زمین می‌نشینند که دو پای آن‌ها به دو طرف هر دو بازی‌کن کشیده‌شده باشند. آنگاه توپ را به صورت فن پنجه بین خود ردوبدل می‌کنند. لازم به یادآوری است که بازیکن مقابل، همواره به‌عنوان یک هدف مطرح می‌شود و باید توپ دقیقاً به طرف او ارسال گردد (تصویر ۱۱-۲).

۴- تمرین گروهی: تعدادی از فراگیران (حداقل 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

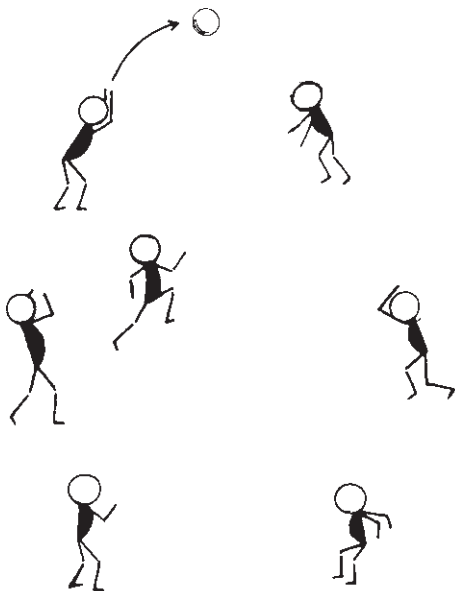
۳- تمرین سه یا چهار نفره: چهار نفر از فراگیران به صورت یک مربع می‌ایستند. آن‌ها توپ را در جهت عقربه‌ی



تصویر ۱۱-۲



تصویر ۱۲-۲



تصویر ۱۳-۲

با تشخیص مسیر توپ ارسالی بازی کنان، 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 موردنظر در این کتاب، صرفاً به صورت نمونه و به عنوان یک الگوی تمرینی، مطرح می شود. 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 می شود.

(انگشتان) کاملاً گرم و آماده شوند.

– در هنگام تمرین لازم است محوطه‌ی بازی خالی از هر

گونه شیء یا مانع باشد. چنانچه تور والیبال نصب شده باشد باید کاملاً از برخورد فراگیرندگان با تور و میله آن ممانعت نمود.

– تأکید می شود، قبل از شروع به تمرین و بازی، میله‌ی

سفت‌کننده‌ی سیم بکسل را از چرخ‌دنده‌ی آن جدا کنند و محل

آن با ابر ضخیم یا وسیله‌ی مناسب دیگر پوشیده شود تا، در اثر برخورد فراگیران با آن، خطری متوجه بازی کنان نشود.

### ۳- تکنیک ساعد

نگاهی کوتاه به تاریخچه‌ی این فن بیانگر آن است که در

آغاز پیدایش والیبال، توپ‌هایی که پایین‌تر از حد کمر بازی کنان

– 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 کنان حرکت نماید.

– بازی در واقع از پاس دوم شروع می شود.

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 (پایه)، انگشتان فراگیران را دچار آسیب جدی می کند، خودداری شود.

– همیشه قبل از تمرین پنجه، لازم است اهرم‌های درگیر

– 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 میچ 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 به‌وجود می‌آید.

– محل اصلی دریافت توپ کاملاً روی ساعد فراگیرنده است این محل تقریباً به قطر دو انگشت بالاتر از میچ دست‌هاست. – بالاتنه هم به سمت جلو متمایل است و پشت فراگیرنده کاملاً صاف و سر به سمت بالا قرار دارد.

– فاصله‌ی پاها، نسبت به هم، اندکی بیش از اندازه‌ی عرض شانه‌هاست.

در دریافت و ارسال توپ در وضعیت روی سر، بالاتنه تقریباً عمود بر پاهاست.

سؤال – آیا می‌دانید که از نظر اجرای فن، چه وجه مشترکی بین تکنیک 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 چپ دست بودن) شیوه‌ی مناسب را اتخاذ می‌کنند. این روش‌ها عبارت‌اند از:

۱ – پای چپ جلو و پای راست عقب ۲ – پای راست جلو و پای چپ عقب ۳ – هر دو پا موازی. هم‌چنین باید دقت داشت که مراحل فراگیری فن 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

قرار می‌گرفت، با قسمت کف هر دو دست دریافت و ارسال می‌گردید. ولی چون چنین دریافتی معمولاً با مکث همراه بود و علاوه بر آن سرعت توپ باعث جدا شدن دست‌ها می‌شد، این شیوه دوام چندانی نیافت. چندی بعد، اهل فن روش دیگری را ابداع کردند که موجب شد مکث توپ در داخل دست‌ها کاهش یابد. با این روش توپ‌هایی که در سطح پایین بدن قرار داشت با پشت دست‌ها دریافت و ارسال می‌شد. اما به مرور زمان و افزایش سرعت توپ این روش نیز کارآیی خود را از دست داد، زیرا سرعت توپ، دست‌های دریافت‌کننده را از یکدیگر جدا می‌کرد و در نتیجه مانع از ارسال توپ به محل دل‌خواه می‌شد. سرانجام ژاپنی‌ها «فن 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 شست‌ها به هم نزدیک می‌شوند و در امتداد هم وضعیت ساعد را به‌وجود می‌آورند (تصویر ۱۴ – ۲).

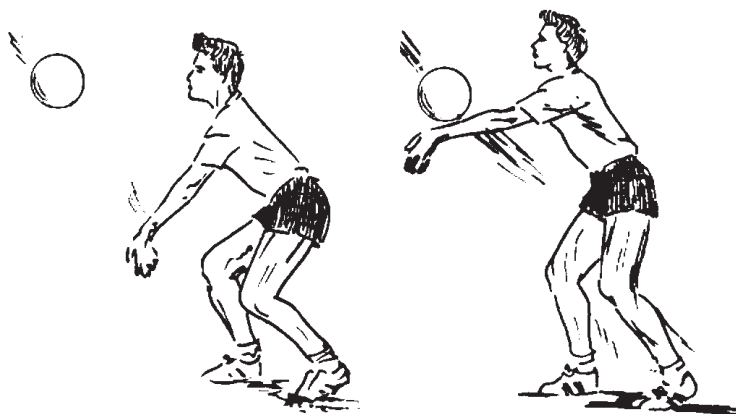


تصویر ۱۴ – ۲

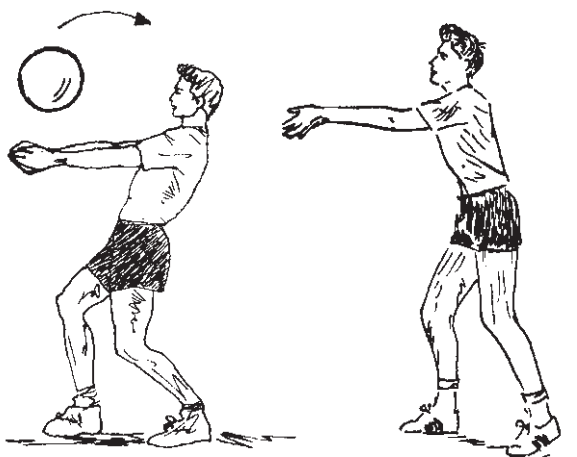
باشد. درحالات مختلف این زاویه گاهی به  $18^\circ$  درجه می‌رسد.  
 ۳- دست‌ها در مسیر توپ هدایت می‌شوند و ارسال‌کننده می‌تواند از بالای سر مسیر حرکت توپ را مشاهده نماید (تصویر ۲-۱۸).



تصویر ۲-۱۵



تصویر ۲-۱۶



تصویر ۲-۱۸

تصویر ۲-۱۷

سرعت‌اند و در ناحیه‌ی کمر و پایین‌تر از آن قرار دارند با ساعد دریافت می‌شوند. وقتی توپ در میدان دید فراگیرنده قرار گرفت، دست‌ها در جهت مسیر توپ در وضعیت آماده‌اند. در واقع مرحله‌ی دریافت با توقف کوتاه توپ در دست‌ها همراه است که این امر موجب کاهش سرعت توپ می‌شود و در نتیجه به افزایش کنترل آن کمک می‌کند. در این حالت، وزن بیش‌تر روی پای عقبی 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 پاست.  
 ۲- زاویه‌ی دست‌ها نسبت به بدن تقریباً  $90^\circ$  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  $90^\circ$  درجه باشد.  
 ۲- زاویه‌ی دست‌ها نیز نسبت به بدن از  $90^\circ$  درجه بیش‌تر





تصویر ۱۹ - ۲

۵-۳ نمونه‌ی تمرین: گفتنی است کلیه‌ی تمرینات فن

پنجه را می‌توان به صورت فن مساعد نیز، اجرا کرد.

۱-۵-۳ بدون توپ: فراگیران در داخل زمین والیبال

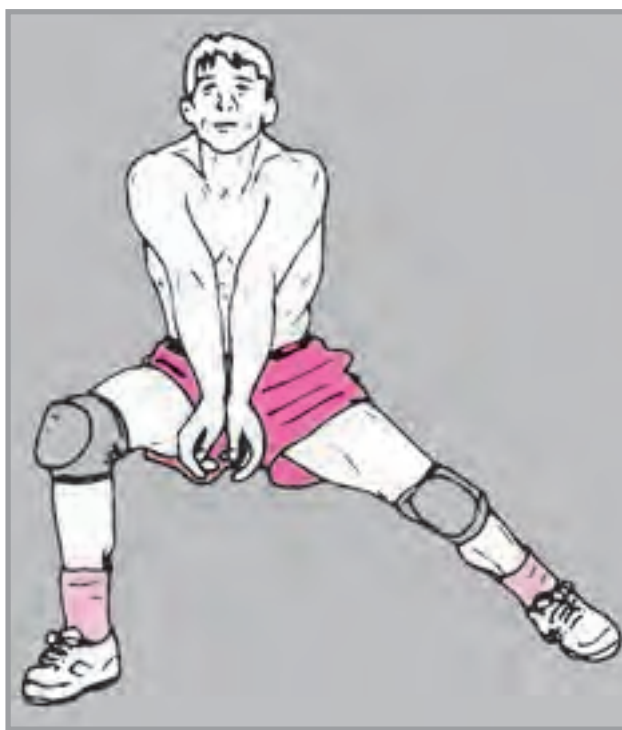
قرار می‌گیرند و در حالت ثابت وضعیت دست‌ها را همراه سایر اهرم‌های بدن به نمایش می‌گذارند. آن‌گاه مربی یک‌ایک فراگیران را کنترل و حرکات آن‌ها را اصلاح می‌کند. می‌توان به فراگیران آموزش داد که با سه شماره سریعاً دست‌ها را در وضعیت مساعد قرار دهند (تصویر ۱۹-۲). شماره‌ی ۱- جلو آوردن دست‌ها، شماره‌ی ۲- قرار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

– فراگیران به شکلی در زمین مستقر می‌شوند که بتوانند

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



حرکت به سمت چپ



حرکت به سمت راست

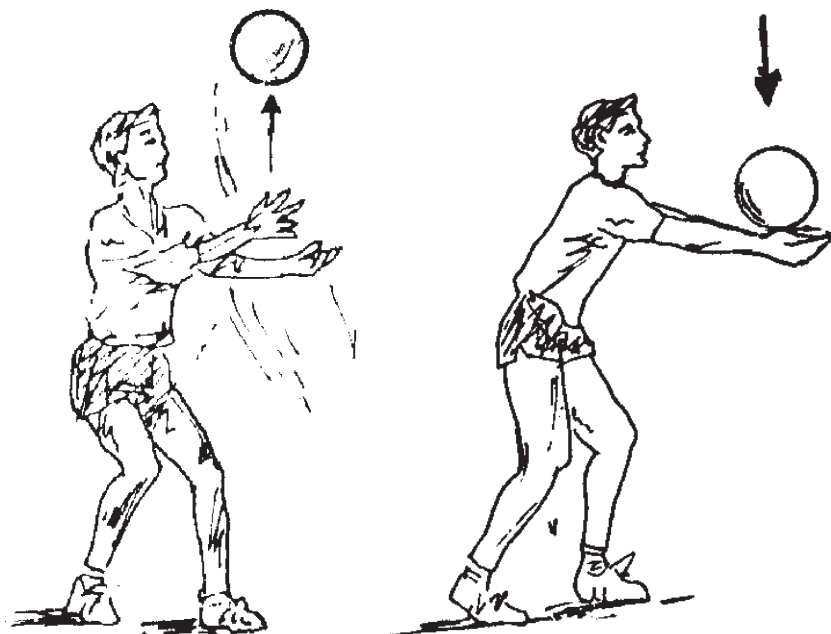
تصویر ۲۰ - ۲

## 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 مساعد، آن را دریافت نمایند

(تصویر ۲۱-۲).



تصویر ۲۱-۲

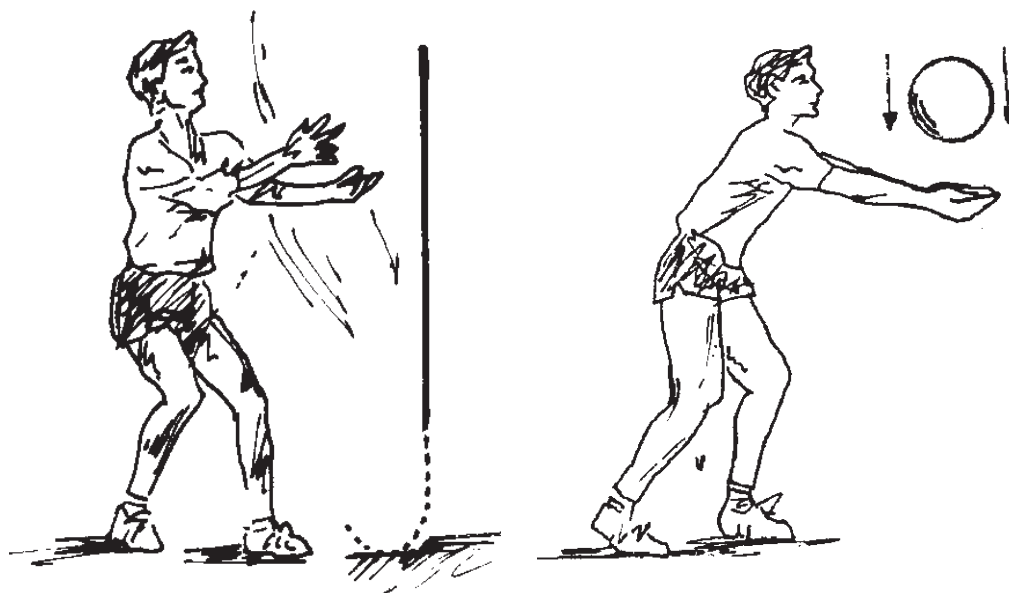
دریافت و ارسال نمایند (تصویر ۲۲-۲).

– تمرین دو نفره: فراگیران دوه‌دو، به فاصله‌ی تقریبی

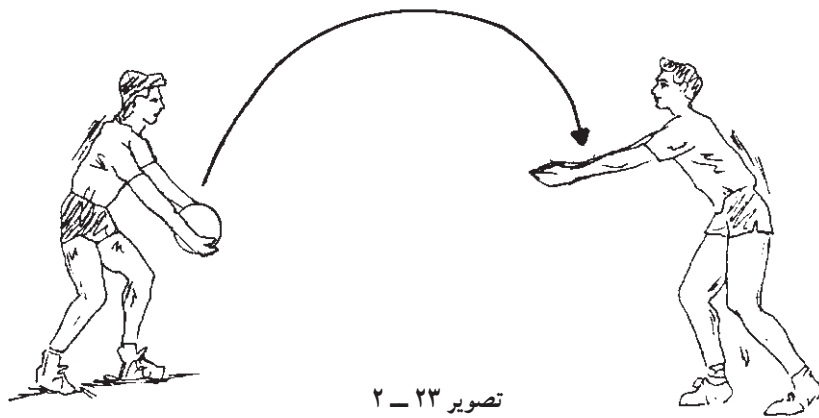
۴ متر در مقابل یکدیگر در داخل زمین مستقر می‌شوند. در این تمرین یکی از فراگیران مجری و دیگری به عنوان هدف، با پرتاب کردن توپ، بازی کن مقابل را در انجام تمرین کمک می‌کند.

– 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 وسیله‌ی فراگیران بدون اشکال صورت گرفت، از آنان خواسته می‌شود که توپ را بدون برخورد با زمین به‌طور متوالی در وضعیت عمومی



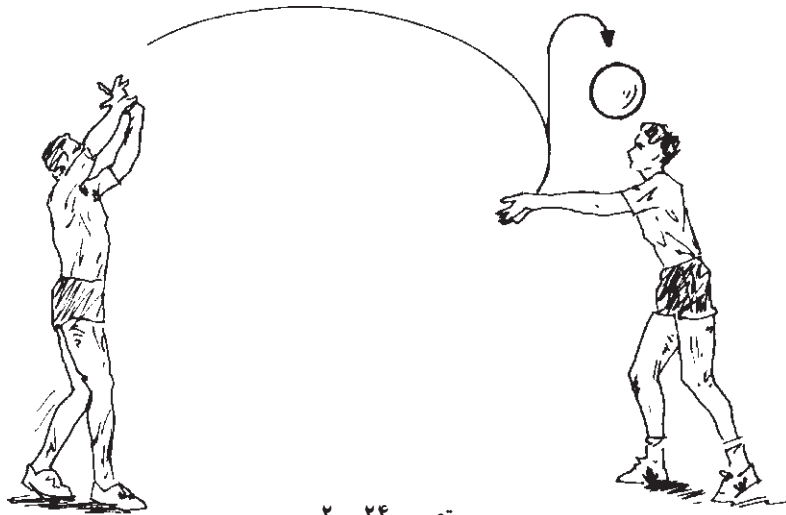
تصویر ۲۲-۲



تصویر ۲۳-۲

از چندین بار تکرار و اصلاح حرکات، جای بازی کتان تعویض می‌شود. در پایان تمرین بازی کن پرتاب‌کننده‌ی 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 و... ارسال کنند (تصویر ۲۴-۲).



تصویر ۲۴-۲

در پشت سر هم جداً خودداری شود 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 تینسی (آبشاری)، سرویس موجی (ژاپنی)، سرویس برگردان (لنگری) و سرویس پرشی (آبشاری) تقسیم کرد.

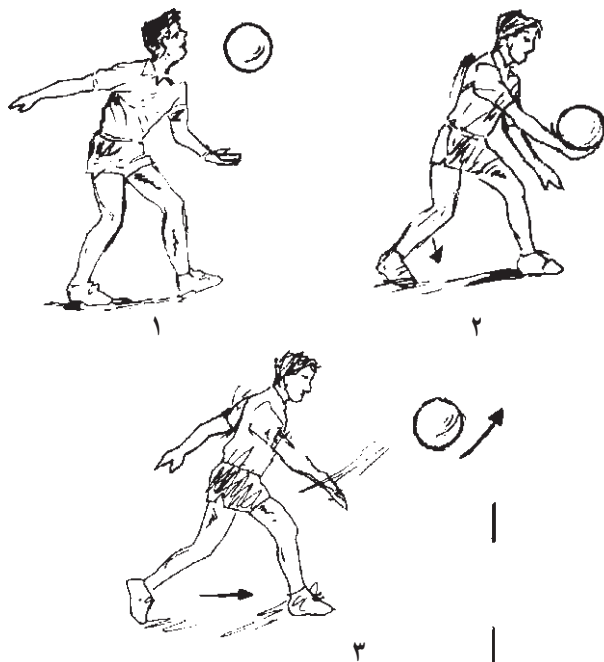
۴-۲-۱ سرویس ساده: ساده‌ترین نوع سرویس در والیبال سرویس ساده است، ولی باید توجه داشت چنانچه در اجرای

۳-۶ نکات ایمنی: در این تمرین بیش‌تر فشارها بر مفصل میچ 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 با ساعد، از جمع کردن برخی از انگشتان (انگشت نشانه) خودداری می‌کنند. این امر، خصوصاً در این دوره از آموزش، احتمال آسیب دیدگی انگشت را فراهم می‌سازد، که باید تذکرات لازم در این مورد، به فراگیران داده شود.

— سعی شود 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، پای چپ خود را در جلو قرار می دهند و افراد چپ دست عکس این حالت را رعایت می کنند.  
– برای تعادل بیش 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 بیش تر دست (کف و انگشتان) به توپ وارد شود.

– در هنگام اجرای سرویس از انتقال وزن بدن از پای عقب به پای جلو استفاده شود. تصویر 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 بیش تری از دست به توپ ضربه زده شود؟ ثانیاً چرا انتقال وزن از پای عقب به پای جلو ضرورت دارد؟ جواب را پیدا کنید و در کلاس به بحث بگذارید.

**تذکر:** 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 قاعده از اولویت بیش تری برخوردار است. نکته ی بعدی دقت در اندازه ی پرتاب توپ است. زیرا چنانچه پرتاب توپ بیش از اندازه یا 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.

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.

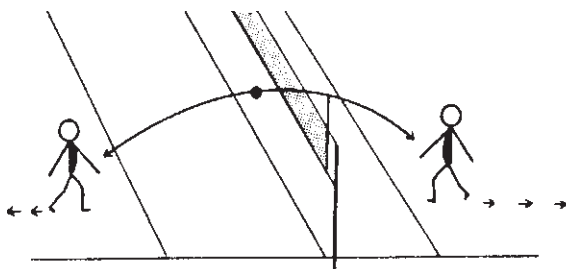
**نمونه ی تمرین:**

الف – بدون توپ

ب – با توپ

الف – بدون توپ: فراگیران ابتدا در پشت خط انتهایی زمین

– نکته‌ی مهم نحوه‌ی پرتاب توپ است. این پرتاب باید کاملاً در مسیر حرکت دست ضربه باشد. در غیر این صورت سرویس را نمی‌توان به محل دل‌خواه ارسال کرد. تصویر ۲۶-۲ مراحل اجرای این سرویس را نشان داده است.



تصویر ۲۶-۲



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 نفرات 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 زیادتر 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 پرش. 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:

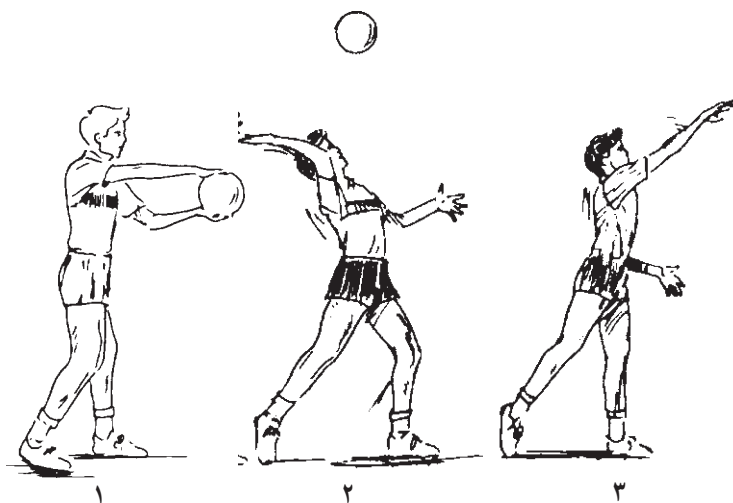
– وضعیت ایستادن فراگیرنده و شیوه‌ی خم کردن پا از مفصل زانو مانند سرویس ساده است.

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

– پس از پرتاب توپ به هوا، دست عقب می‌رود و بدن نسبت به تور دارای قوس محدب است. ولی در هنگام زدن ضربه عکس این حالت اتفاق می‌افتد، یعنی بدن 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 متمایل به پشت آن اصابت می‌کند. – می‌توان در حالت طبیعی از همه‌ی قسمت‌های دست

(مچ، کف و پنجه‌ها) برای ضربه‌زدن به توپ استفاده کرد.



تصویر ۲۷-۲

### نمونه‌ی تمرین:

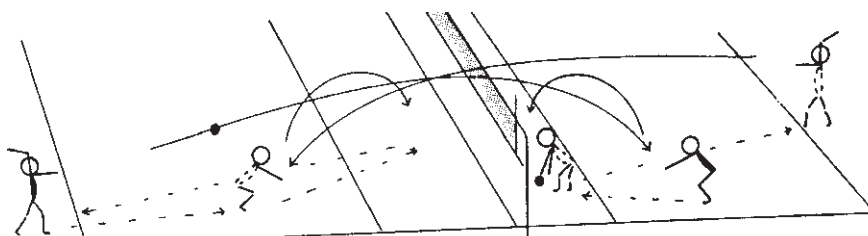
الف - بدون توپ ب - با توپ

الف - بدون توپ: در این تمرین از فراگیران خواسته می‌شود که در منطقه‌ی مجاز سرویس (پشت خط انتهایی زمین) مستقر شوند و موارد فنی سرویس آبشار 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 یکدیگر در پشت خط انتهایی زمین مستقر شوند. گروه دیگری از فراگیران در فاصله‌ی ۵ متری در داخل زمین مقابل آن‌ها قرار می‌گیرند. در این وضعیت فراگیران برای نفر مقابل خود هدف تلقی می‌شوند و لازم

است، سرویس (آبشاری) درست در جهت آن‌ها ارسال شود. فاصله‌ی فراگیران، پس از اطمینان از اجرای صحیح تکنیک، زیاد می‌شود و در نهایت هر دو گروه از انتهای زمین در تکرارهای متوالی به اجرای سرویس می‌پردازند. این تمرین در تصویر ۲۶-۲ 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-تنیسی) 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 ۲۸-۲).



تصویر ۲۸-۲

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

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

**تکنیک 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 شیرجه و تمرینات مربوط به آن را نیز در بخش دوم همین کتاب مورد بررسی قرار می‌دهیم.

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

- به فراگیران تذکر داده شود که به هنگام تمرین، همواره متوجه ارسال 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.



تصویر ۲۹ - ۲



تصویر ۳۰ - ۲

## ۵- تکنیک آبشار (حمله)

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

**۱- ۵- حرکت:** همان‌طور که اشاره شد، حرکت یا جابه‌جایی، یکی از موارد 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 پاها در این وضعیت، به اندازه‌ی عرض شانه‌ها از یکدیگر در حالت موازی فاصله بگیرند.**

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

**۲- ۵- پرش:** فراگیران برای این که بتوانند پس از اجرای آخرین گام، پرش (عمودی) موفق‌ی داشته باشند، از حرکت دست‌ها به طرف جلو و خم کردن زانوها کمک می‌گیرند. وضعیت بدن در هنگام پرش در تصویر ۳۰-۲ نشان داده شده است؛ از جمله:

**الف - بدن فراگیرنده در هوا نسبت به تور حالت قوس (محدّب) 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 ۳۱-۲

۳-۵ ضربه به توپ: در هنگام زدن ضربه (آبشار) لازم است به این نکات توجه شود (تصویر ۳۱-۲):

الف - در لحظه‌ی ضربه زدن به توپ باید دست کاملاً کشیده باشد و ضربه روی سر توپ فرود آید.

ب - با تمام دست (مچ، کف و انگشتان)، که در حالت طبیعی قرار دارد ضربه زده شود.

ج - وضعیت بدن نسبت به تور، از حالت قوس (محدّب) به قوس (مقعر) تغییر شکل دهد.

د - دست ضربه پس از اجرای فن باید ادامه حرکت داشته باشد.

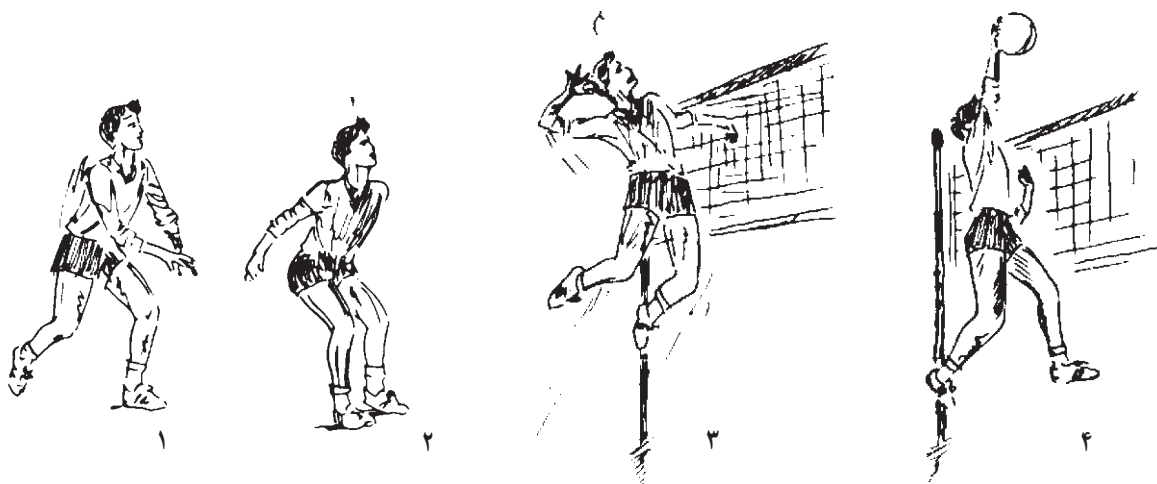
۴-۵ فرود به زمین: در هنگام فرود آمدن به زمین لازم است به این نکات توجه شود:

الف - فاصله‌ی پاها نسبت به هم تقریباً به اندازه‌ی فاصله‌ی باشد که در هنگام جهش ایجاد شده است.

ب - هنگام فرود ابتدا پنجه‌ها، سپس کف پا و در پایان پاشنه‌ها با زمین تماس پیدا می‌کنند.

ج - فرود فراگیرنده باید حتی المقدور در جهت تور باشد تا حرکات بازی‌کنان مقابل، همواره در مسیر دید او باشد.

اینک فراگیران می‌توانند با توجه به هر یک از مراحل تکنیک آبشار، برای فراگیری بهتر، کلیه‌ی مراحل این فن را به صورت ترکیب شده در تصویر ۳۲-۲ مشاهده نمایند.



تصویر ۳۲-۲

۵-۵ نمونه‌ی تمرین:

الف - بدون توپ

ب - با توپ

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

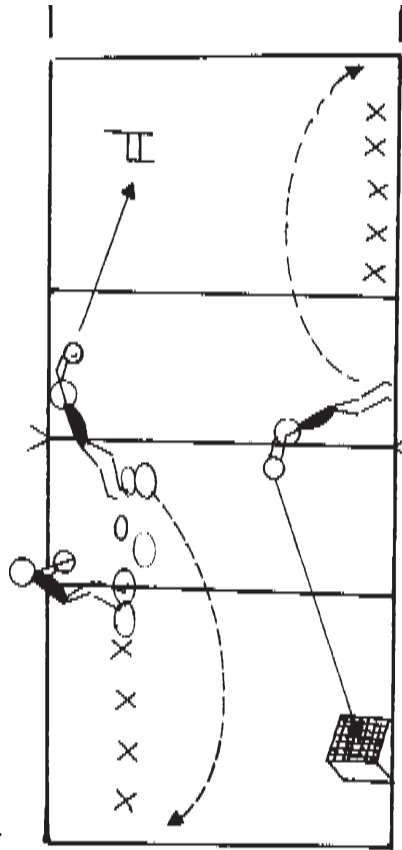
متری زمین) قرار می‌گیرند. آن‌گاه با فرمان مربی حرکت سه گام را به سمت تور تمرین می‌کنند. ابتدا حرکات مرحله به مرحله و پس از رفع اشکالات به صورت کامل اجرا می‌شود. پس از چندین تکرار، حرکت کامل آن برای اصلاح نهایی زیرنظر مربی صورت می‌گیرد.

ب - با توپ: فراگیران در دو گروه در دو طرف تور مستقر

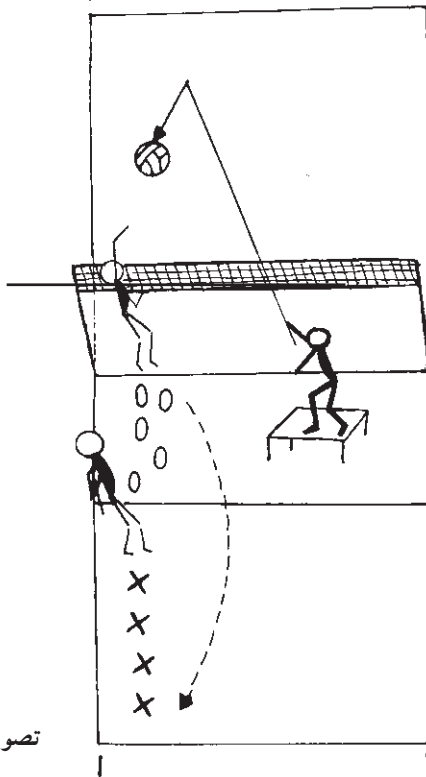
می‌شوند. هر یک از فراگیران در حالی که تویی را در دست دارند حرکت سه گام را اجرا می‌کنند سپس، آن را با هر دو دست از ارتفاع بالای تور به زمین مقابل می‌فرستند و مجدداً برای تکرار بعدی در صف گروه خود قرار می‌گیرند. می‌توان برای اجرای این تمرین اهدافی را در زمین مقابل هر گروه تعیین کرد (تصویر ۲-۳۳).

- فراگیران در پشت خط یک سوم زمین در یک صف

مستقر می‌شوند. آن‌گاه مربی با استفاده از توپ آویز از آنان می‌خواهد که ضمن حرکت صحیح سه گام، پرش 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).

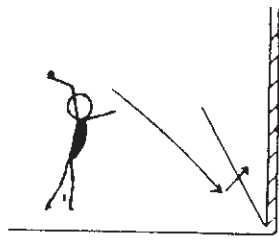


تصویر ۲-۳۳

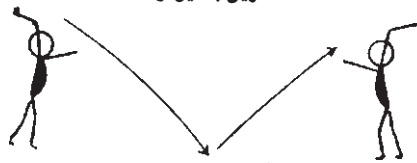


تصویر ۲-۳۴



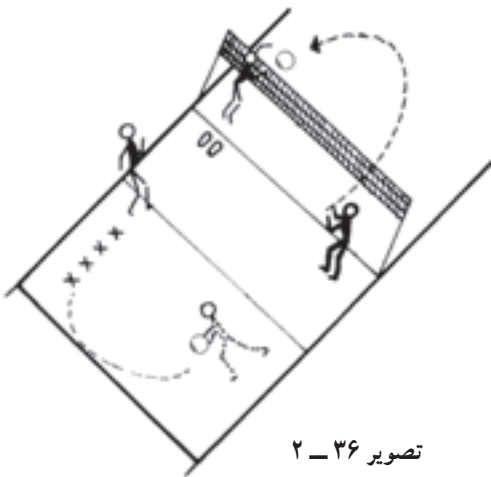


تمرین با دیوار



تمرین دو به دو

تصویر ۲-۳۵



تصویر ۲-۳۶

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

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

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

### ۶- تکنیک دفاع روی تور

لازم است یادآور شویم که در والیبال هدف از به‌کارگیری

۵-۶ نکات ایمنی: در هنگام اجرای تمرینات فن آبشار، لازم است از عبور توپ از زیر پای آبشارزنده‌ها 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 ۳۷-۲).



تصویر ۳۷ - ۲

- ب - اجرای فن: فراگیران برای این که بتوانند پوشش کاملی را در مقابل توپ آبشار به وجود آورند لازم است به این نکات توجه کنند (تصویر ۲-۳۸):
- 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، میچ‌ها خم شوند تا توپ دفاع شده سریع‌تر فرود آید.



تصویر ۲-۳۸

مشاهده کرد.

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

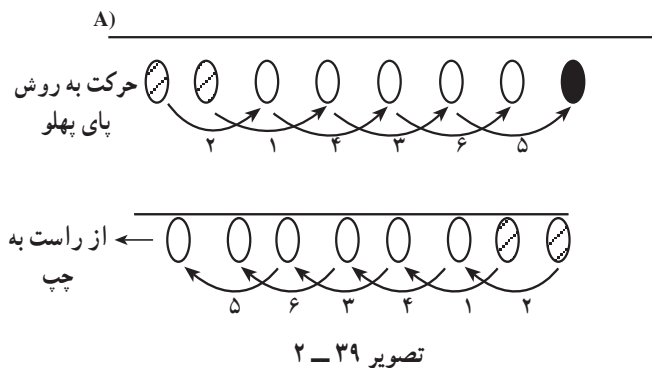
ج - حرکت طبیعی (نرمال): بهترین مثال برای این روش، راه رفتن و یا دویدن طبیعی انسان است. زیرا در این وضعیت فراگیرنده به صورت پهلو حرکت نمی کند، بلکه روش حرکت او کاملاً در جهت روبه رو انجام می شود.

۲-۱-۶ نمونه‌ی تمرین:

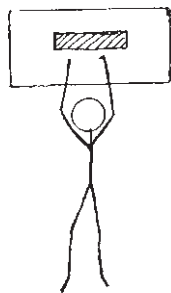
الف - بدون توپ

ب - با توپ

الف - بدون توپ: ابتدا از ساده ترین تمرین، یعنی از دفاع انفرادی شروع می کنیم. برای این تمرین هدفی را در روی دیوار، تخته‌ی بسکتبال تعیین می کنیم و از فراگیران می خواهیم که با پرش عمودی خود هدف تعیین شده را لمس کنند (تصویر ۴۰-۲).



تصویر ۳۹-۲



تصویر ۴۰-۲

آیا به این سؤال مهم فکر کرده اید که چرا برای دفاع کردن در روی تور، فراگیرنده باید دست‌های خود را هرچه بیش تر به زمین مقابل هدایت کند؟

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

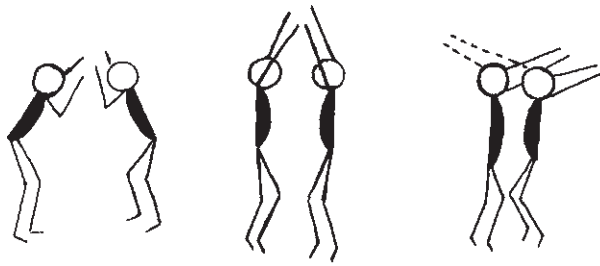
ج - فرود به زمین: کلیه‌ی موارد فنی‌ای که در هنگام فرود آبخار ذکر شد، هنگام فرود نیز، پس از اجرای فن دفاع روی تور، باید رعایت شود (برای یادآوری بیش تر به صفحه‌ی ۳۵ مراجعه کنید).

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 می گیرد. یادآوری می شود، همان طور که در فصل اول کتاب اشاره شد، حرکت پا در جهت‌های مختلف یکی از موارد مهم آموزش مقدماتی محسوب می شود که در فن دفاع روی تور نیز حایز اهمیت است. به طور کلی برای جابه‌جایی از یک نقطه به نقطه‌ی دیگر از سه روش استفاده می شود:

الف - حرکت با پای پهلو، ب - حرکت به صورت ضربدر (مقاطع)، ج - حرکت طبیعی (نرمال)

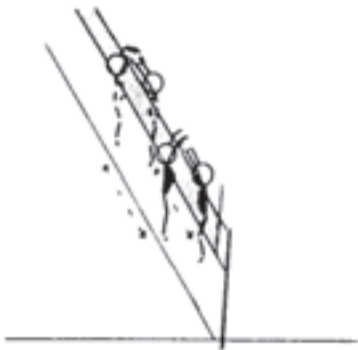
قابل ذکر است که شیوه‌های موردنظر، ضمن این که در جابه‌جایی فراگیرندگان در فن دفاع روی تور به کار می روند، در حرکات داخل میدان نیز کاربرد قابل توجهی دارند. البته در این کتاب، صرفاً حرکت با پای پهلو برای جابه‌جایی فراگیران در اجرای تکنیک دفاع روی تور مورد بررسی قرار می گیرد.

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



تصویر ۴۱ - ۲

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

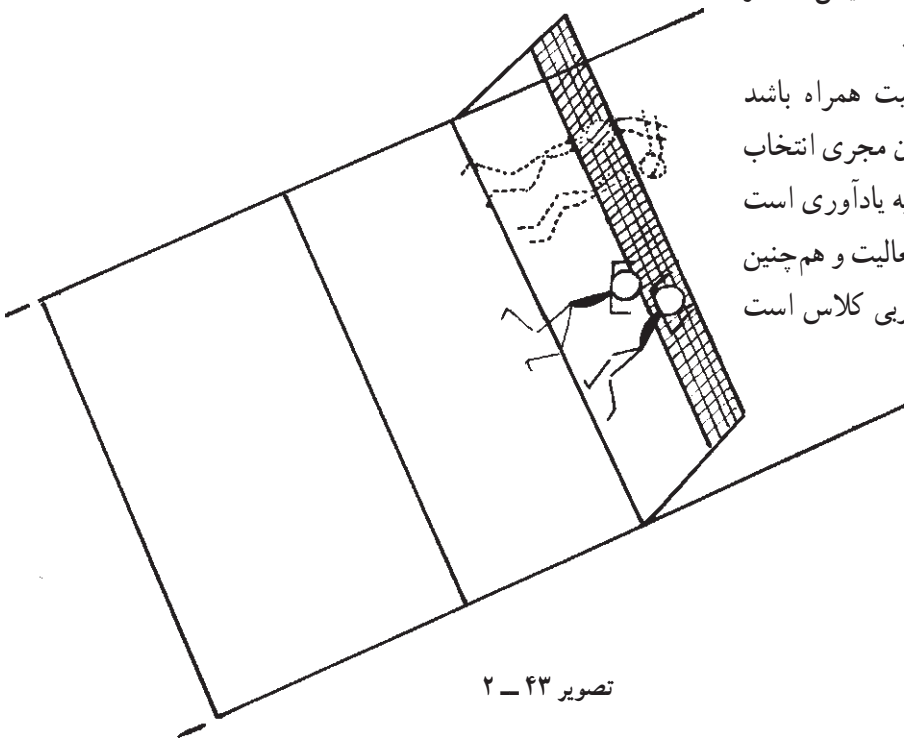


تصویر ۴۲ - ۲

– فراگیران در یک صف، پشت خط یک سوم زمین قرار 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 ۴۲-۲).

– در این تمرین فراگیران دوبه‌دو در دو طرف تور مقابل هم قرار می‌گیرند. آن‌گاه با نظر مربی یکی از آن‌ها به‌عنوان مجری و دیگری تعقیب‌کننده تمرین را شروع می‌کنند. 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 پرش نماید.

چنان‌چه عمل تعقیب‌کننده با موفقیت همراه باشد (هم‌زمان با مجری پرش 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) به‌عهده‌ی مربی کلاس است (تصویر ۴۳-۲).

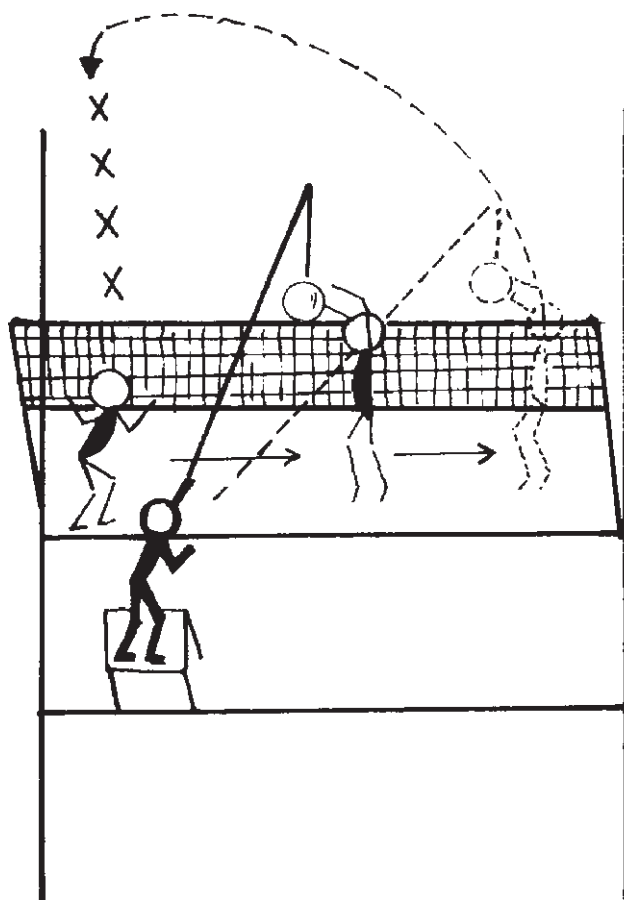


تصویر ۴۳ - ۲

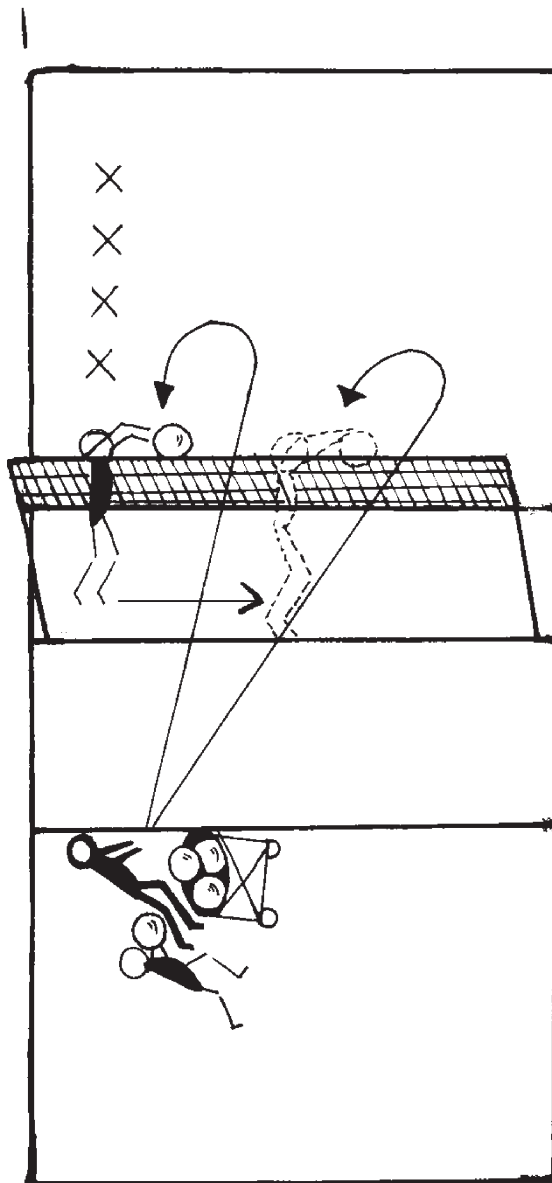
حرکت بعد آماده می شوند (تصویر ۲-۴۴).

– مری در حالی که در روی یک میز یا نیمکت ایستاده است، توپ معلق را در نقاط مختلف تور نگه می دارد. 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 می رود و خود را برای حرکت بعدی آماده می کند (تصویر ۲-۴۵).

ب – با توپ: فراگیران به صورت گروهی در یک صف، پشت خط یک سوم زمین قرار می گیرند. در زمین مقابل، مری به همراه یک نفر کمکی و سبد توپ مجاورش، مستقر می شود. در این حالت فراگیران باید از توپ هایی که از سوی مری به روی تور فرستاده می شود، 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 می روند و برای

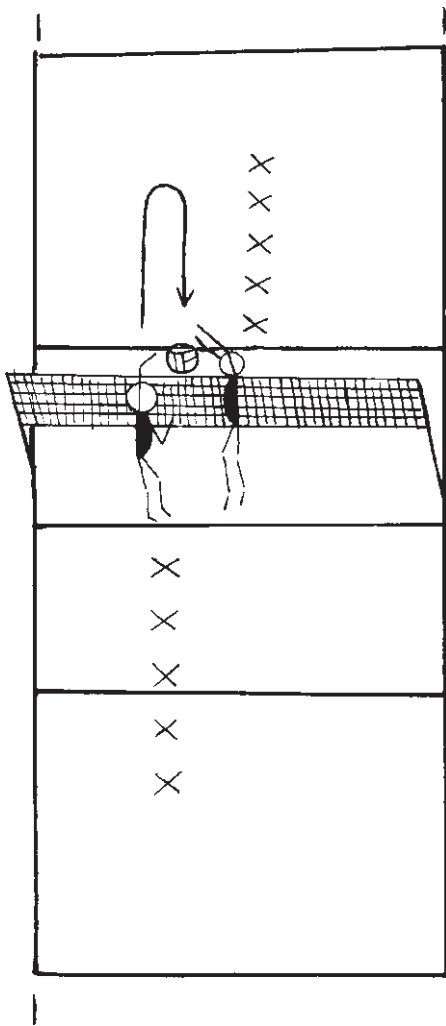


تصویر ۲-۴۵



تصویر ۲-۴۴





تصویر ۴۶ - ۲

– تمرین بعدی در واقع ترکیبی از فن آبشار و دفاع روی تور است. فراگیران در دو گروه جداگانه در دو طرف تور، مقابل هم قرار می‌گیرند. یکی از گروه‌ها، در حالی که هر یک تویی در اختیار دارند، با پرتاب آن به بالا سعی می‌کنند در وضعیت آبشار به توپ ضربه بزنند. در این حالت گروه مقابل آن‌ها باید با تکنیک صحیح به دفاع بپردازند. در این تمرین هر فراگیرنده پس از انجام حرکات، به انتهای 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 ۲-۴۶).

**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 رقابتی باید اندازه‌ی قد فراگیران به ویژه مدنظر قرار گیرد.

– 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

**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 چوبی یا لاستیکی و ...)، که در صفحه‌ی ۵ به آن اشاره شد، برای انجام تمرینات دفاع روی تور استفاده گردد.

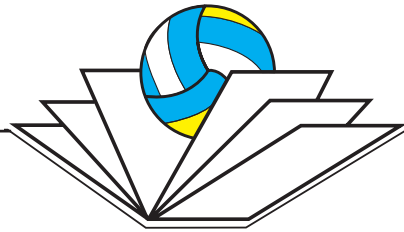
مقابل می‌شود) خودداری کنند. هرگونه بی‌توجهی نسبت به این موضوع باعث خواهد شد که دست‌های فراگیران، به هنگام اجرای این فن، نباید بیش از حد مجاز (قطر توپ) از یکدیگر فاصله داشته باشند. توپ آبشار از وسط دست‌ها عبور کنند، به سر و صورت فراگیرندگان برخورد نماید.



تصویر ۴۷ - 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، به صورت عملی اجرا نمایید (دریافت توپ با ساعد و ارسال آن با پنجه صورت گیرد).
- ۷- تکنیک صحیح سرویس (ساده و تنیسی) را در چندین تکرار به صورت عملی نشان دهید.
- ۸- حرکت سه گام آبشار 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 آبشار را به طور 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 چرخش 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

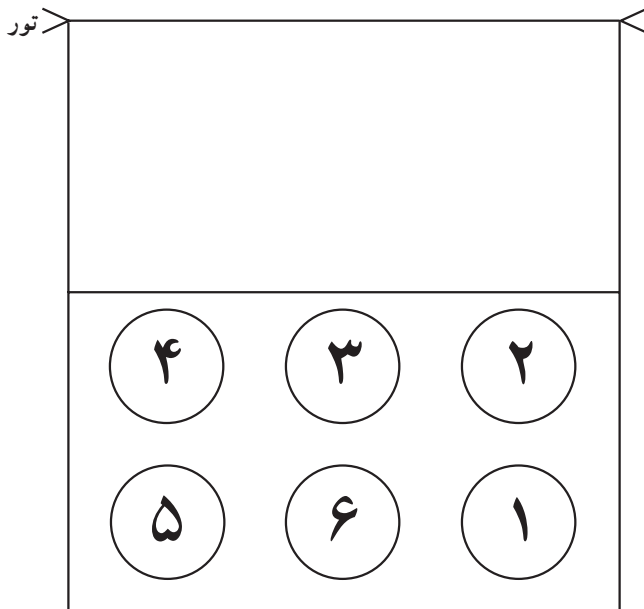
فن آبشار علاقه‌ی فراوانی نشان دهد، طبیعی است که در تمرینات وقت بیش‌تری برای آموزش این فن اختصاص می‌دهد و روش کار خود را بر اساس شیوه‌های حمله بنا می‌گذارد. بنابراین فراگیران در اجرای این فن به مهارت قابل توجهی نایل می‌آیند و در رقابت‌ها اکثر تلاش خود را جهت به‌نمایش گذاشتن شیوه‌های تاکتیک حمله صرف می‌نمایند. از این رو اصطلاحاً گفته می‌شود که تاکتیک این تیم بر اصول حمله (آبشار) 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 این‌رو تاکتیک را در بازی می‌توان به‌کارگیری فن یا فنون با سیاست و تدبیر خاص در رقابت‌ها تعریف کرد.

#### ۱-۱ تاکتیک در بازی: مریبان نقش ارزشمندی در

ایجاد هماهنگی در تیم‌ها به عهده دارند. علاقه و سلیقه‌ی آنان به فنون مختلف والیبال، موجب می‌شود تا سیستم تاکتیکی در تیم به‌وجود 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.

عقره‌ی ساعت (جهت اطلاع بیشتر تر به صفحه‌ی ۵۴ مراجعه شود). به طور 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 چرخش جایشان را با یکدیگر تعویض می‌کنند.

### ۳- سیستم در بازی

نحوه‌ی قرار گرفتن بازی‌کنان در مناطق زمین بر اساس توانایی‌های ویژه‌ی فردی آنان، که در نهایت به یک کار گروهی 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 به‌هیچ‌وجه برای یک مسابقه کافی به‌نظر نمی‌رسد.

۱-۳ 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 حمله پایه‌گذاری 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 کارآیی 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 ۱-۳ توجه نمایند.

۱-۲ نحوه‌ی چرخش بازی‌کنان: همان‌طور که در تصویر

۱-۳ مشاهده می‌شود، بازی‌کنان در شش منطقه زمین مستقر می‌شوند. این بازی‌کنان بر طبق مقررات همواره چرخشی 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 کنان 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 کنان 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 چرخش بازی کنان 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

و 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)

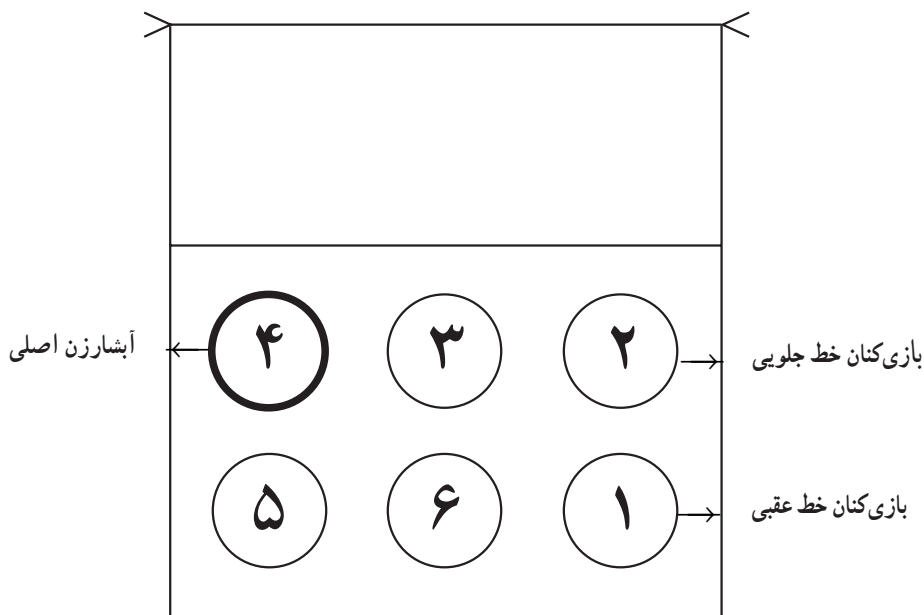
ج - سیستم ۳-۳ (تعداد آبشارزن سه نفر و تعداد پاس دهنده یا توپ گیر سه نفر)

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 کنان در داخل زمین، به شرح مختصر بعضی از سیستم های مورد اشاره بپردازیم.

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

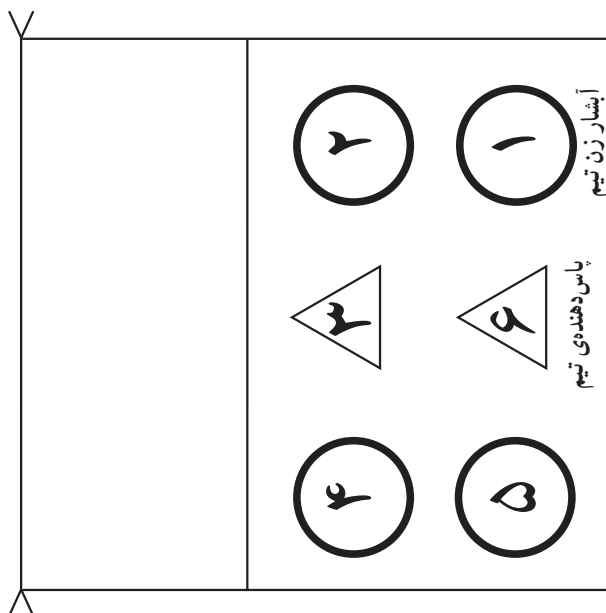
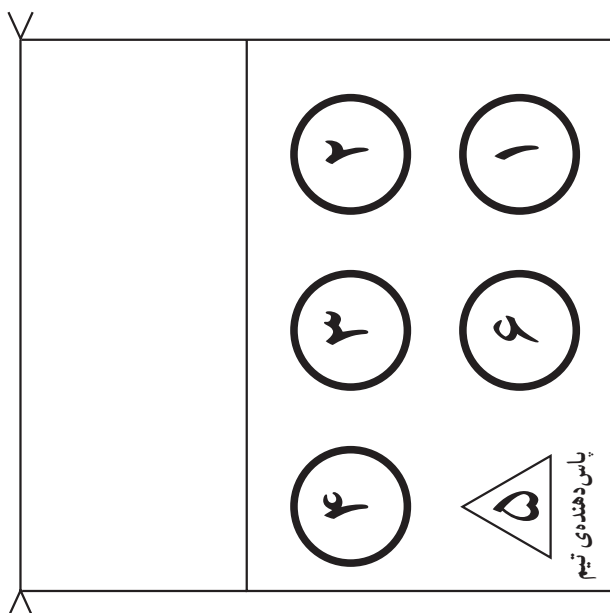
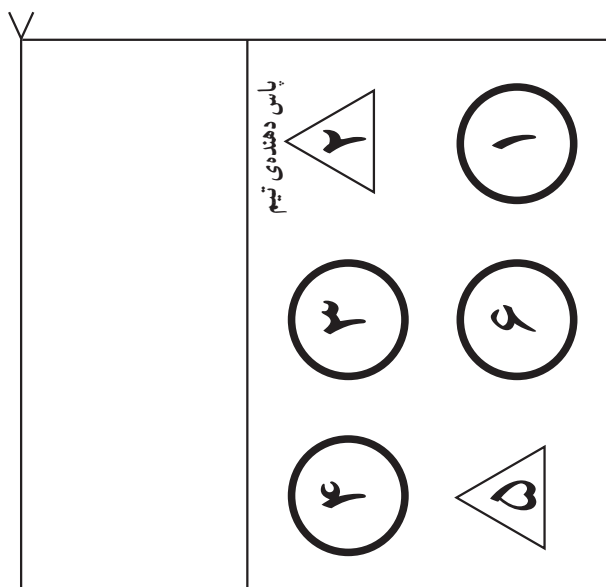
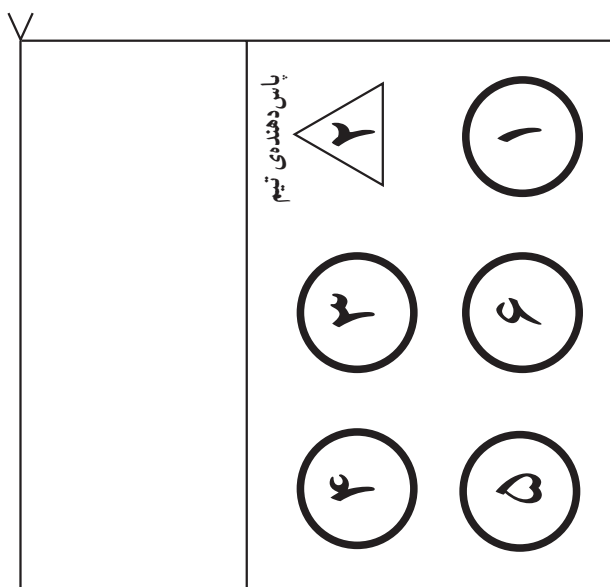


تصویر ۲-۳ نحوه ی استقرار بازی کنان را در سیستم ۵-۱ نشان می دهد

سیستم تا زمانی که پاس دهنده تیم در خط جلویی قرار نگرفته، 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 ۱-۵ با دو نوع آرایش نشان داده شده است.

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

ه- سیستم ۱-۵: 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 ۲-۴ را به دو شیوه نمایش داده است.



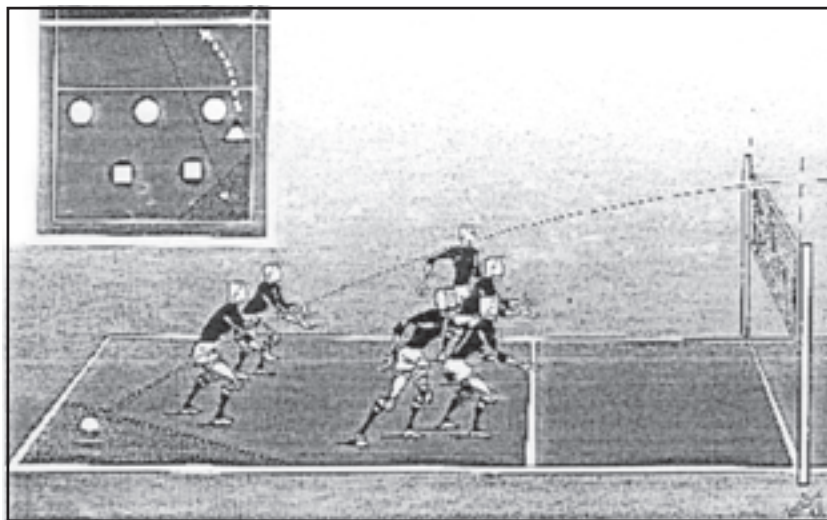
#### ۴- تاکتیک سرویس

همان گونه 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 به طور 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

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 (پاسور) 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 ۵-۳).

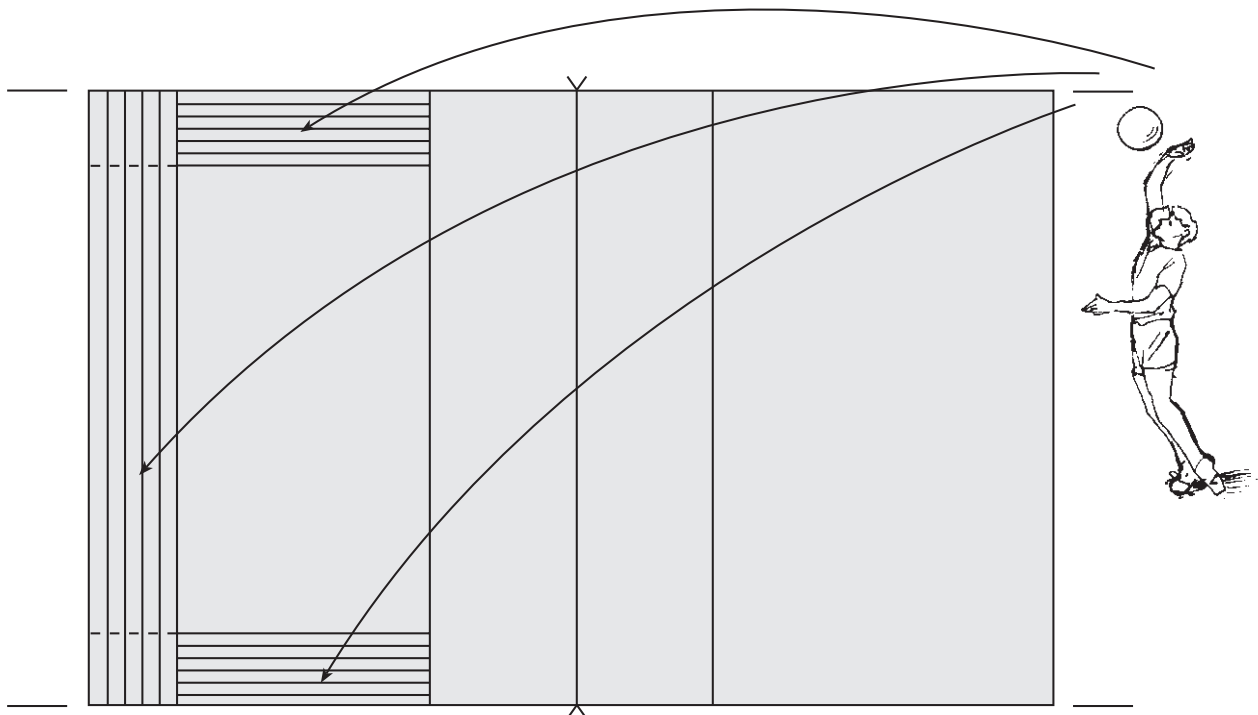


تصویر ۵-۳

– سرویس‌زننده چنانچه قادر باشد سرویس خود را در مناطقی که در تصویر ۶-۳ 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 (پاسور) تیم هم نتواند پاس مناسبی را برای آبخارزن خودی ارسال نماید. مناطق موردنظر در تصویر ۶-۳ نمایش داده شده، بدیهی است یادگیری این مهارت، مستلزم تمرینات بسیار زیاد و مستمر است.

۴-۱ تاکتیک دریافت سرویس: یکی از تاکتیک‌های

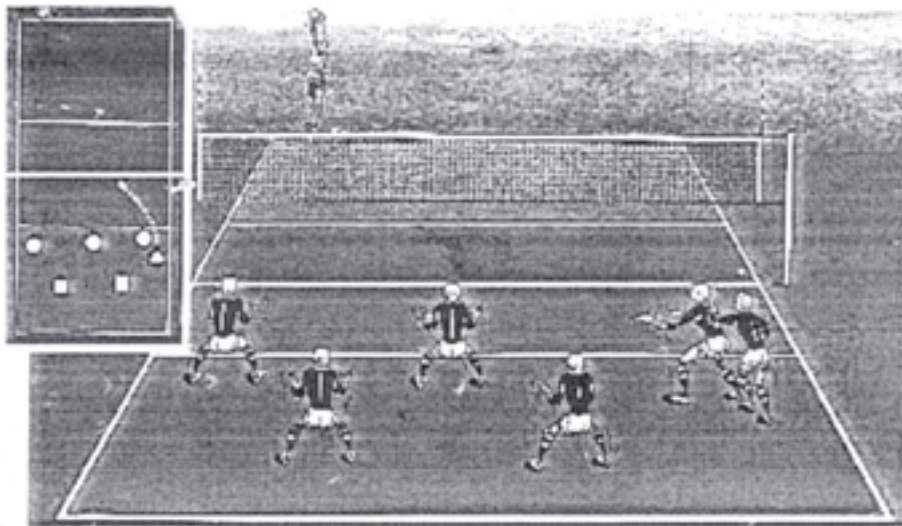
مهم دفاع در داخل میدان، تاکتیک دریافت سرویس (دفاع از سرویس) است به این شرح: همان گونه که سرویس‌زننده دارای تاکتیک خاص خود است، دریافت‌کننده‌ی سرویس نیز دارای تاکتیک‌های مخصوص است. شیوه‌های تاکتیکی مختلفی در این زمینه از سوی تیم‌های صاحب نام جهان ابداع شده که هدف نهایی آن‌ها در واقع کاهش نقاط ضعف دریافت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



تصویر ۳-۶

۶ (وسط عقب) جلوتر از دو بازی کن منطقه‌ی (۱) و (۵) قرار 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.

۴-۱-۱ دریافت سرویس به شیوه‌ی W: W، که یکی از حروف الفبای لاتین است، در واقع تصویری از نحوه‌ی آرایش بازی‌کنان دریافت‌کننده‌ی 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



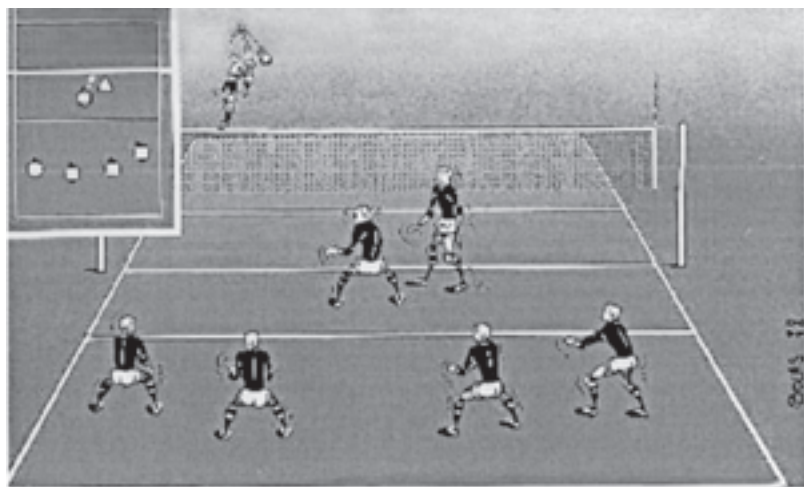
تصویر ۳-۷

شماره‌ی ۱، ۶ 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 می‌باشد.

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

۲-۱-۴ دریافت سرویس به روش کاپ: چون شیوه‌ی آرایش بازی‌کنان دریافت‌کننده‌ی سرویس، تقریباً مانند ظرفی شبیه به کاپ ورزشی است، از این رو این شیوه‌ی دریافت به تاکتیک دفاع از سرویس به صورت کاپ معروف شده است. لازم به یادآوری است که در والیبال مدرن، دریافت ضربه‌ی اول صرفاً توسط 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 پی‌گیری می‌کنیم. همان‌طور که در شیوه‌ی W در تصویر ۷-۳ مشاهده می‌شود وظایف، دریافت ضربه‌ی اول بیش‌تر به عهده‌ی بازی‌کنان خط عقبی یعنی بازی‌کنان



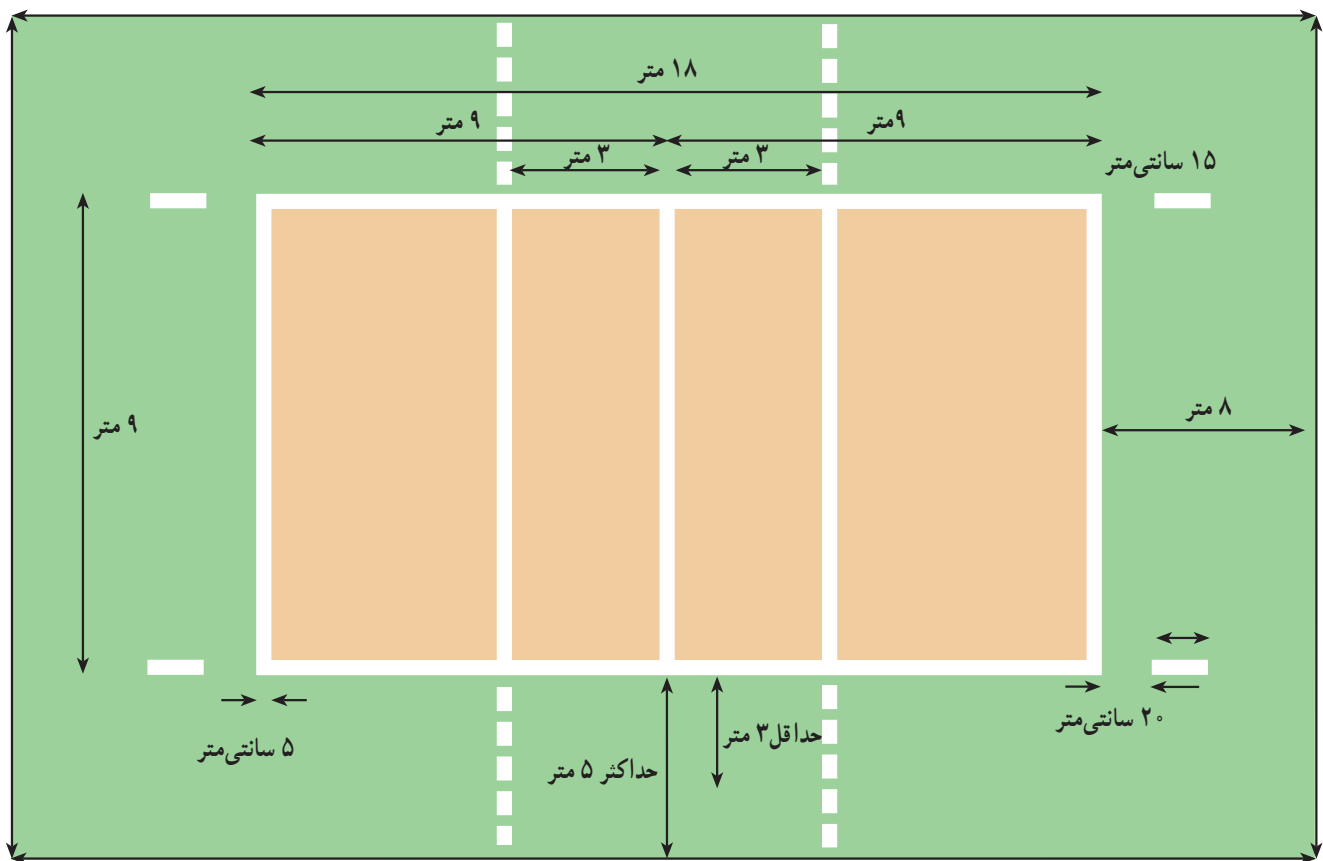
تصویر ۸-۳

۹×۱۸ 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).

## ۵- آشنایی با قوانین و مقررات بین‌المللی والیبال

### ۱-۵ زمین و خطوط آن:

۱-۱-۵ زمین - زمین والیبال باید دارای مسافت



تصویر ۹-۳

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

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

۲-۱-۵ خطوط زمین - خط‌کشی زمین باید به عرض ۵ سانتی‌متر باشد. اطراف و حریم آن ۳ متر است و نباید هیچ‌گونه مانعی در آن باشد (این فاصله اخیراً به ۵ متر افزایش یافته است).  
۳-۱-۵ خط وسط - خطی است به عرض ۵ سانتی‌متر که دو زمین را از یکدیگر جدا می‌کند.

۴-۱-۵ خط ۱/۳ - درهریک از نیمه‌های زمین در فاصله‌ی سه متری خط وسط و به موازات آن خطی به طول ۹ متر و عرض ۵ سانتی‌متر کشیده می‌شود. اخیراً این خط در هر دو سمت زمین به صورت ۵ خط مقطع به سمت بیرون زمین امتداد دارد.

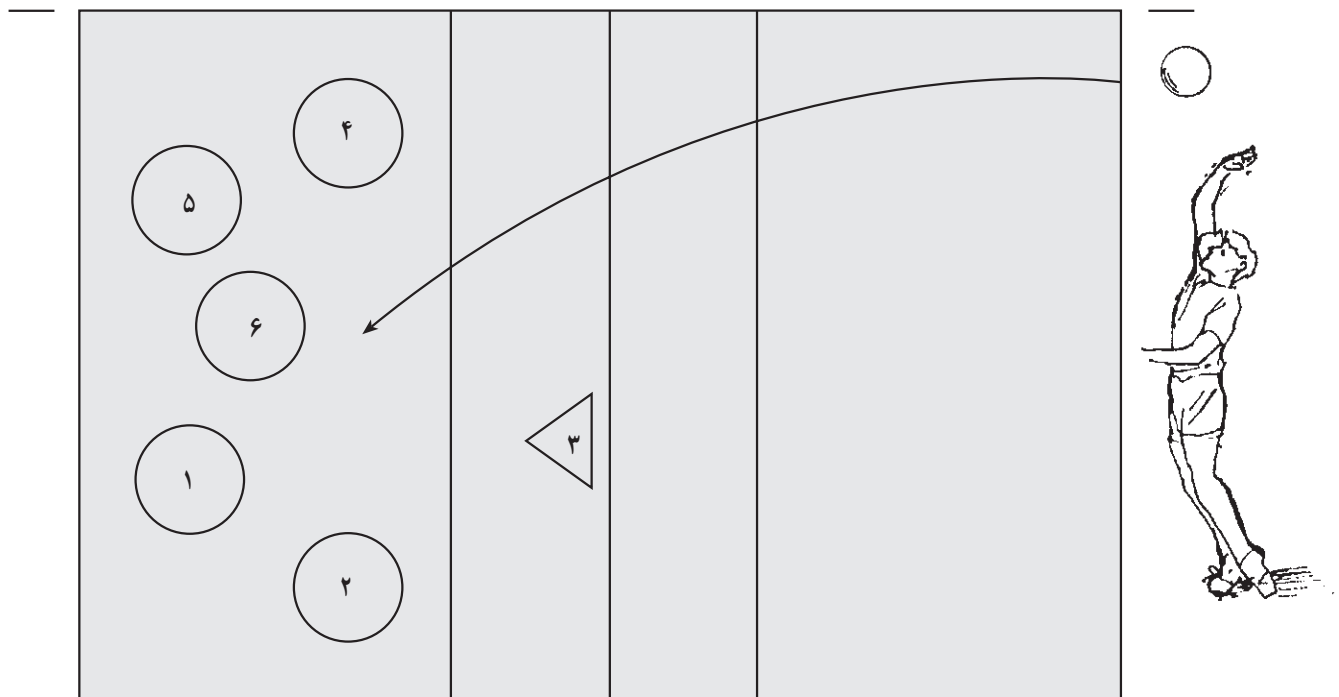
۵-۱-۵ منطقه‌ی سرویس - این منطقه از دو خط ۱۵×۵ سانتی‌متر تشکیل شده است. این دو خط ۲۰ سانتی‌متر با خط انتهایی زمین فاصله دارد و درست در راستای خط طولی زمین کشیده می‌شود.

۲-۵ تور: تور باید یک متر عرض و ۹/۵۰ متر طول

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

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

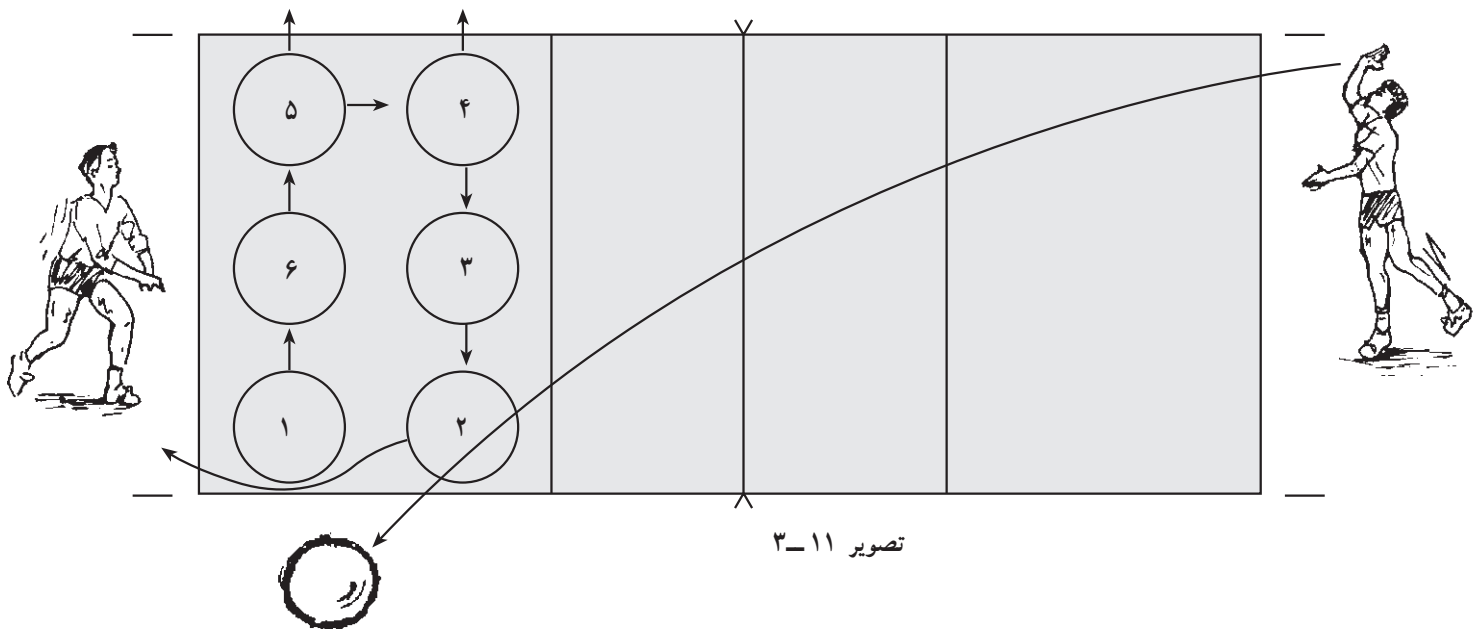
۴-۵ نحوه‌ی استقرار بازی کنان در زمین: وقتی سرویس زده می‌شود بازی کنان هر دو تیم باید در دو ردیف سه نفری مستقر شوند. سه نفر ردیف جلو، که در واقع نزدیک تور قرار دارند به بازی کنان خط جلویی معروف‌اند. آن‌ها مناطق ۲، ۳ و ۴ را اشغال می‌کنند. هم‌چنین سه نفری که در عقب قرار می‌گیرند به بازی کنان خط عقبی شناخته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



تصویر ۱-۳

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

گفتنی است، پس از اجرای سرویس، هریک از بازی کنان تیم‌ها، در هر قسمتی که مایل باشند می‌توانند مستقر شوند. ۱-۴-۵ تغییر آرایش تیم (چرخش): تیمی که قادر باشد توپ را برای سرویس زدن به دست آورد، باید موافق عقربه‌ی



تصویر ۱۱-۳

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 قرعه کشی می‌شود. تیمی که برنده‌ی قرعه می‌شود، بر حسب شرایط مسابقه، در انتخاب سرو یا زمین آزاد است.

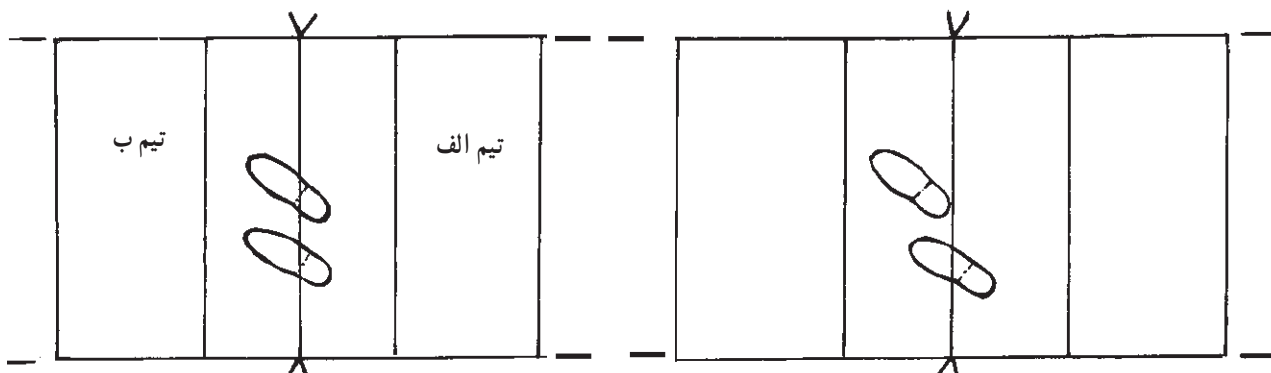
۲-۵-۵ عبور از خط وسط زمین: هنگامی که توپ در جریان بازی قرار دارد، چنانچه هر قسمت از بدن بازیکن (به استثنای پاها) زمین مقابل را لمس کند خطا محسوب می‌شود. اما چنانچه یک یا هر دو پای بازیکن روی خط یا در بالای آن قرار گیرد خطا محسوب نمی‌شود. با توجه به تصویر ۱۲-۳ فراگیران می‌توانند مقررات عبور پا از خط وسط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



عبور پاهای بازیکن تیم الف به زمین مقابل خطا محسوب نمی‌شود.

عبور کامل پا به زمین مقابل خطا محسوب می‌شود.



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).

۳-۵-۵ تفاوت بازی کنان خط عقب و جلو: بازی کنان خط جلو یعنی مناطق ۲، ۳ و ۴ حق حمله و دفاع روی تور را دارند، ولی بازی کنان خط عقب یعنی مناطق ۱، ۶ و ۵ مجاز نیستند در منطقه‌ی یک سوم (۳ متری) زمین به این کار مبادرت نمایند. در هر صورت بازی کنان خط عقب در منطقه‌ی یک سوم 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 کنان مجازند از پشت منطقه‌ی یک سوم در هر وضعیتی توپ را بزنند و آن را مستقیماً به زمین مقابل بفرستند.

**تذکر مهم:** از مدت‌ها پیش، جهت محدود کردن زمان مسابقه‌ی والیبال، بررسی‌های قابل توجهی به عمل آمده و قرار است در آینده به اجرا گذاشته شود. در این صورت جهت نیل به اهداف موردنظر، شاهد تغییرات وسیعی در قوانین و مقررات والیبال خواهیم شد. یکی از آن تغییرات 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 مسابقات رسمی بین‌المللی و ... تیم‌ها از زمان استراحت‌های مختلف دیگری استفاده می‌کنند که در فصل ششم به آن اشاره خواهد شد.

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

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.

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

## خودآزمایی

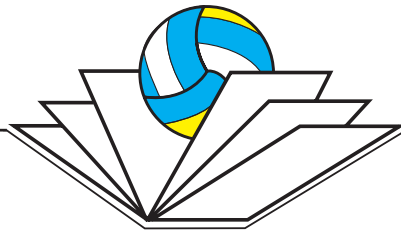
- ۱- تاکتیک را تعریف کنید و حداقل به یک نمونه از آن اشاره نمایید.
- ۲- تصویر مناطق شش‌گانه‌ی زمین والیبال را بکشید و نحوه‌ی چرخش بازی‌کنان را در آن به صورت عملی نشان دهید.
- ۳- انواع سیستم را در بازی والیبال فقط نام ببرید.
- ۴- سیستم ۱-۵ را با کمک بازی‌کنان به صورت عملی در داخل زمین نشان دهید.
- ۵- با 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 به‌طور 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 موردنظر، 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.



## 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 انرژی در والیبال کاملاً آشنایی پیدا کند.
  - ۷- روش‌های تمرینی را برای بهبود سیستم‌های انرژی 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 چگونگی 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، صاحب‌نظران را برآن داشت تا دگرگونی وسیعی در قوانین و مقررات این ورزش ایجاد کنند. این فکر زمانی قوت بیش‌تری 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 یا به‌طور کلی نامشخص بودن زمان پایان مسابقه برای تیم‌های صاحب نام، که همواره مراقب وضعیت جسمانی و روانی بازیکنان شود برای حضور در این گونه 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 سرد کردن بدن پردازند. این امر، ضمن این که از نظر جسمانی کارایی بازیکنان را کاهش می‌دهد، از لحاظ روانی نیز آنان را آزرده می‌سازد. هم‌چنین مشخص نبودن زمان هر مسابقه، مشکلاتی را برای پخش 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 محدود ساختن 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 دوبل» 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 می‌کنند.

۱- Tie-break برطرف 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.

۳-۱ 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 به‌جهانیان 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

۴-۱ 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 دونفره (دونفر در مقابل دونفر) 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 سالن مشابهت دارد به طور چشمگیری در تمام دنیا در حال توسعه و پیشرفت است. اولین دوره‌ی مسابقات والیبال 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 والیبال 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 بنا بر 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 میج پاها را بگیرید. در این حالت بالاتنه‌ی شما به سمت پاها خم می‌شود. اگر اجرا این

معمولاً قبل از تمرین و یا 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 غیراین 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 والیبال می‌توان پس از انجام حرکات نرمشی و کششی از طریق بازی‌های متنوع و بادر نظر 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

گروه‌های عضلات بزرگ، به‌ویژه آن‌هایی باشد که مستقیماً در حرکات مورد نظر درگیرند. باید همیشه مراقب باشید 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 نشستن 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 به تمرین آن‌ها می‌پردازد. برای مثال، در گرم کردن ورزش والیبال فعالیت‌های اصلی شامل پرتاب کردن، گرفتن، پرش کردن و فرود آمدن، در زمین جاگرفتن و در یک لحظه تغییر جادادن و ... است.

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



تصویر ۴-۳

۲-۲ حرکات نرمش: این حرکات پس از تمرینات کششی به اجرا درمی‌آید، این قبیل حرکات، اعمال فعالی است که متضمن انقباضات عضلانی اند. 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 بازی‌کنان به وجود می‌آید؟ پاسخ سؤال را بیابید و آن را در کلاس به بحث بگذارید.

### ۳- سرد کردن<sup>۱</sup>

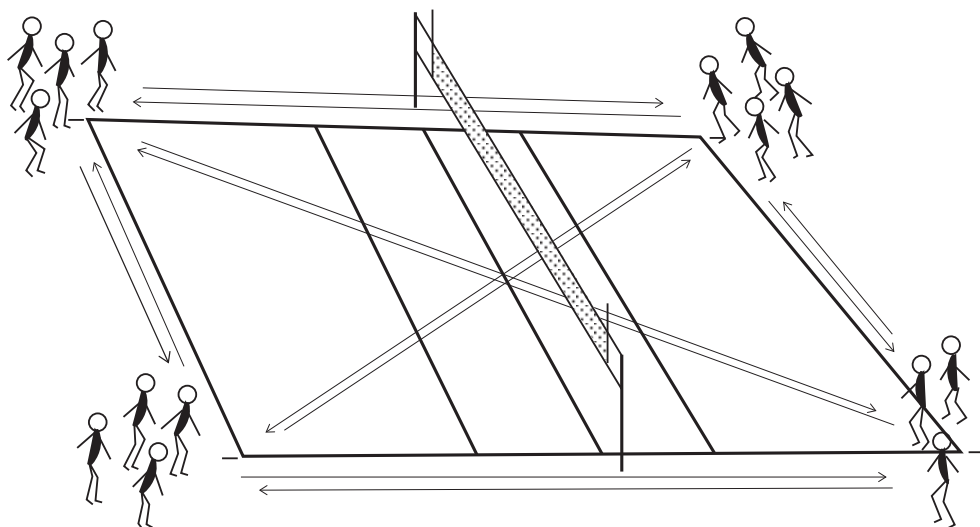
می‌شود. بنابراین باید فعالیت اصلی و حرکات کششی را به عنوان دو اصل سرد کردن بدن مورد توجه قرار داد. سرد کردن بدن باعث می‌شود که برگشت به حالت اولیه سریعتر صورت گیرد و در نتیجه خستگی بدن زودتر رفع می‌شود و از تجمع خون به‌ویژه در اندام پایینی (پاها) جلوگیری می‌کند. این عمل به بازگشت خون وریدی (سیاهرگی) 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.

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 یا مسابقه به اجرا گذاشته می‌شود. به عنوان مثال، وقتی تمرین تمام شد، بازی‌کنان می‌توانند به اجرای تکنیک‌های ساعد و پنجه به صورت یک نفره، دونفره و یا 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.

**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).

اینک با توجه به توضیحات ارائه شده، توجه دانش‌آموزان را به چند نمونه از این تمرینات جلب می‌نمایم. نکته‌ی قابل ذکر این‌که، 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.



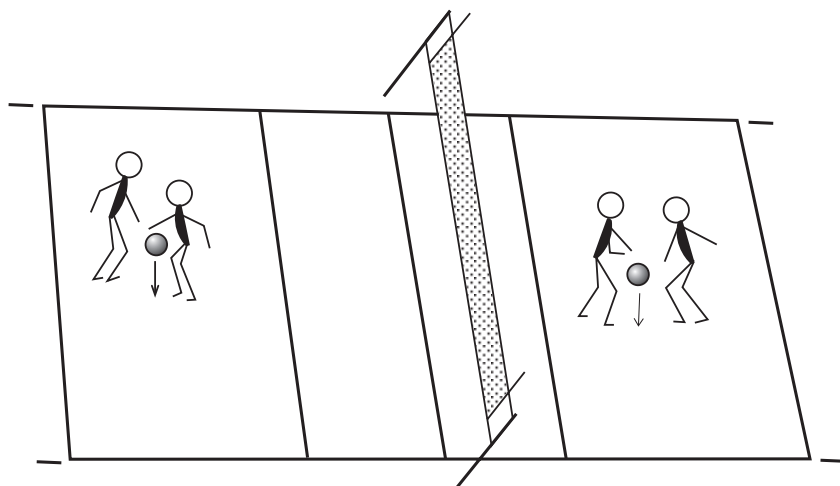
تصویر ۴-۴

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

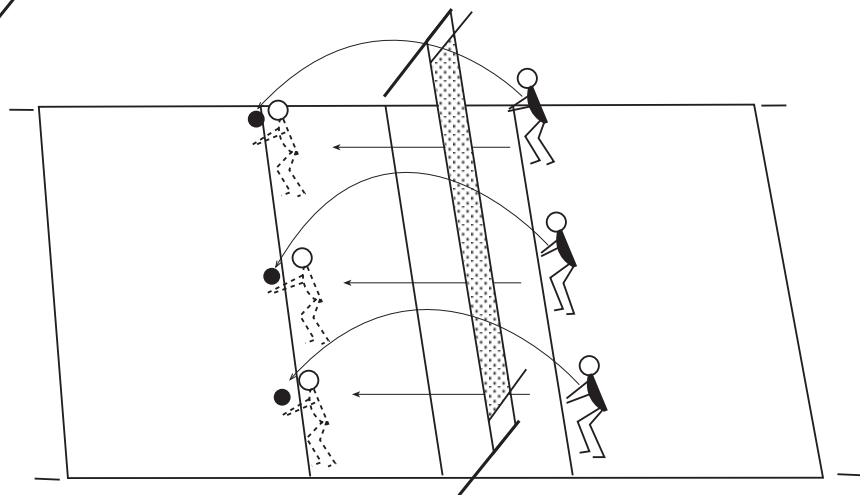
**تمرین ۴:** فراگیرندگان در گروه‌های جداگانه در روی خط یک سوم یک نیمه از زمین مستقر می‌شوند. در حالی که هر یک توپی در دست دارند، سعی می‌کنند آن را به صورت ضربه زدن یا پرتاب کردن به زمین مقابل ارسال کنند. آن‌گاه سریع از زیر تور عبور می‌کنند، قبل از این که توپ با زمین برخورد کند آن را می‌گیرند. لازم است هر فراگیرنده پس از اجرای تمرین، توپ را به نفرات 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 یا با یک بار تماس توپ با زمین، به گرفتن آن اقدام کنند (تصویر ۴-۶).

**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 شنیدن و یا 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، پرش 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 (تعقیب شونده)



تصویر ۴-۵

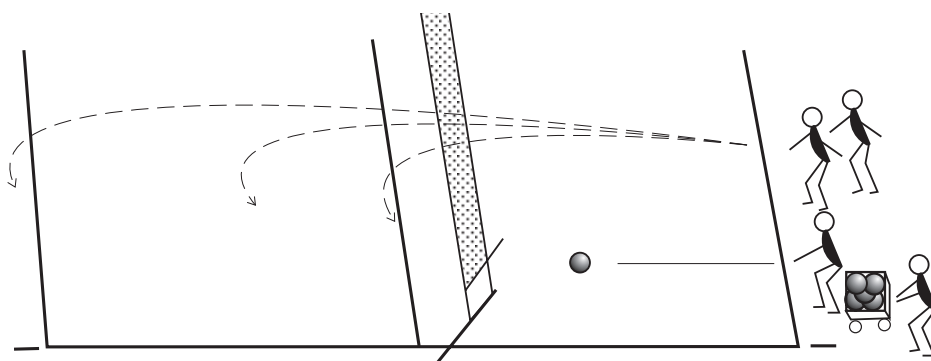


تصویر ۴-۶

تذکر: چنانچه برای اجرای تمرینات، توپ کافی در اختیار نباشد می توان فراگیران را به گروه های 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 (دانش آموز) و سبد توپ ها، در انتهای زمین مستقر می شود. در این وضعیت از فراگیران می خواهد در کنار او در یک صف قرار گیرند و با سرعت زیاد و از خارج زمین، توپ هایی را که بر روی زمین قل داده می شود، قبل از خارج شدن از خط یک سوم زمین بگیرند (تصویر ۴-۷). لازم است فراگیران پس از گرفتن توپ به

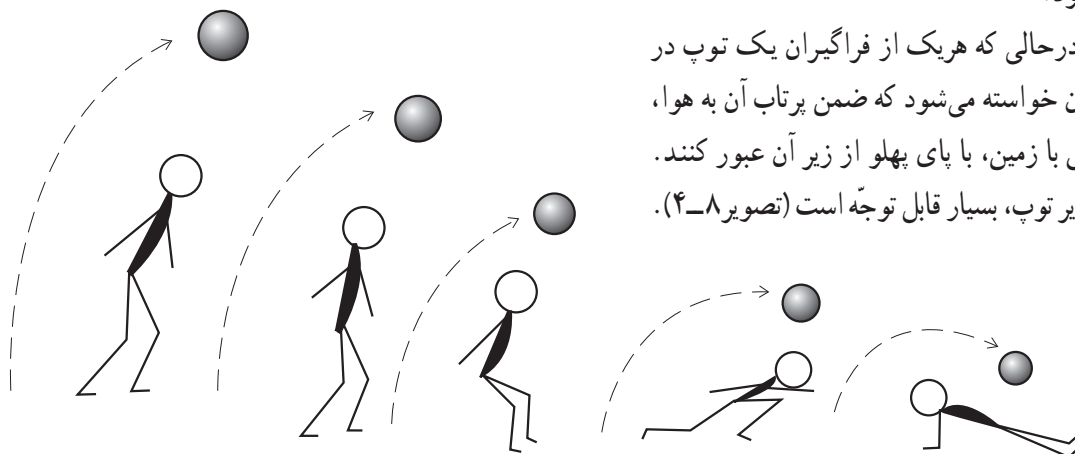
تصویر ۴-۷: آموزگار به همراه یک نفر کمکی (دانش آموز) و سبد توپ ها، در انتهای زمین مستقر می شود. در این وضعیت از فراگیران می خواهد در کنار او در یک صف قرار گیرند و با سرعت زیاد و از خارج زمین، توپ هایی را که بر روی زمین قل داده می شود، قبل از خارج شدن از خط یک سوم زمین بگیرند (تصویر ۴-۷). لازم است فراگیران پس از گرفتن توپ به



تصویر ۴-۷

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

**تمرین ۶:** در حالی که هریک از فراگیران یک توپ در دست دارند، از آنان خواسته می شود 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 می آورد، خودداری شود. (به عنوان مثال دراز و نشست در حالی که پاها از ناحیه‌ی مفصل زانو خمیدگی ندارند).

– حرکاتی که به منظور گرم کردن بدن صورت می گیرد، 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 هم چنین از ضربه زدن به مفاصل و عضلات پرهیز شود.

– گرم کردن اندام‌ها، با توجه به موضوع درس هر جلسه،

تنظیم و هماهنگ باشد و آن دسته از عضلات و مفاصلی که در

اجرای مهارت نقش اصلی را دارند، بیش تر گرم شوند.

– در هنگام اجرای تمرینات، باید دقت شود که محل

تمرین عاری از هرگونه مانع باشد، تا فراگیران با اطمینان کامل به تمرینات ادامه دهند.

#### ۵- مروری بر تکنیک‌ها

با توجه به اهمیت تکنیک‌ها، یک بار دیگر و به طور اجمال

آنها را مرور می کنیم.

۱-۵ تکنیک پنجه: می دانید که فن پنجه از ظرافت و

دقت خاصی برخوردار است، به طوری که پاس دهنده‌ها (پاسورها)

ارزش و اعتبار کار خود را در اجرای صحیح و دقیق این مهارت

می دانند.

**سؤال:** اینک با توجه به مطالعات و تجربه‌های عملی خود از این مهارت، آیا می دانید، برای اجرای صحیح

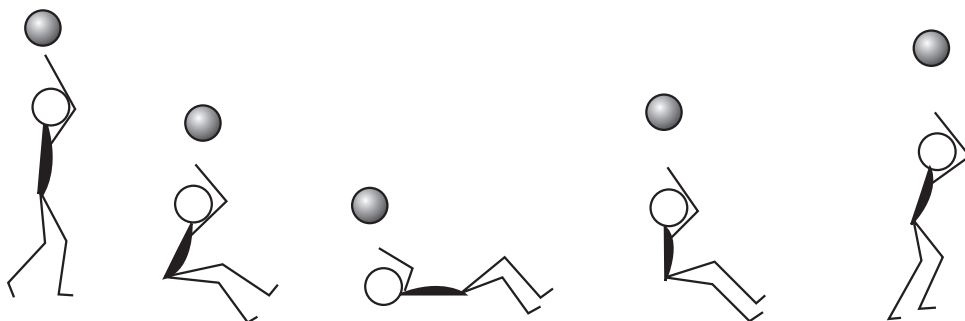
این تکنیک، چه مواردی باید رعایت شود؟ اطلاعات خود را به اختصار در محل تعیین شده بنویسید.

به نظر من، موارد زیر باید در اجرای فن پنجه رعایت شود:

.....

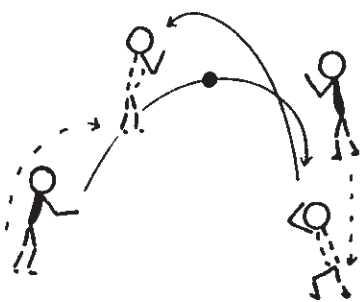
.....

حالت خوابیده به نشسته و در پایان به حالت ایستاده تمرین را تکرار نمایند. این تمرین به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا مهارت فردی آنان افزایش یابد (تصویر ۹-۴). لازم است تمرینات، بدون توقف، از هر مرحله به مرحله دیگر ادامه می‌یابد.



تصویر ۹-۴

تمرین ۱: فراگیران در حالی 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 ۱۰-۴

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 یار 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 ۱۰-۴).

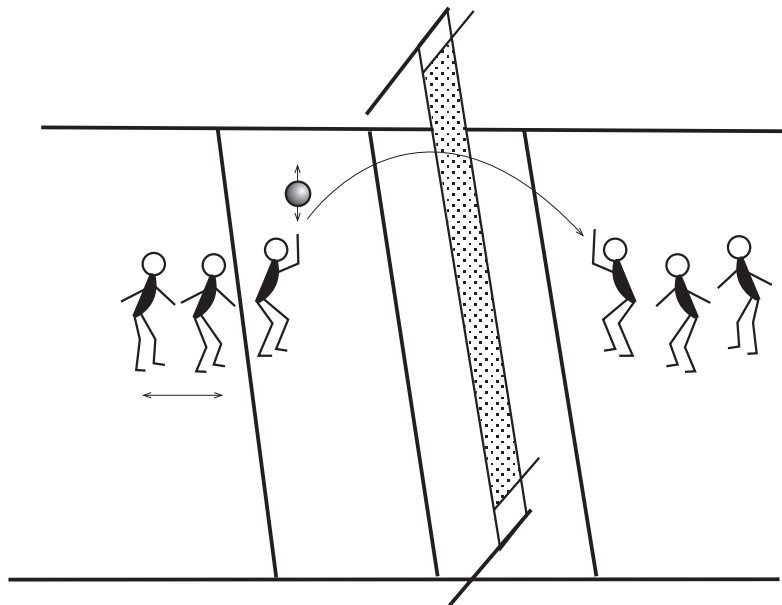
**سؤال:** آیا می‌دانید مقدار نیرویی که برای برگشت دادن توپ با ساعد به کار می‌رود براساس چه شرایط و موقعیت‌هایی تعیین می‌شود؟ پاسخ را بیابید و در کلاس به بحث بگذارید.

تور مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند. مربی از آنان می‌خواهد ابتدا توپ را با ساعد دریافت کنند و سپس با فن پنجه آن را برای یار 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 ۱۱-۴).

۲-۵ 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 نیرویی مناسب آن را به محل دل‌خواه ارسال نمود.

تمرین ۱: فراگیرندگان در دو گروه جداگانه در دوسوی





تصویر ۱۱-۴

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

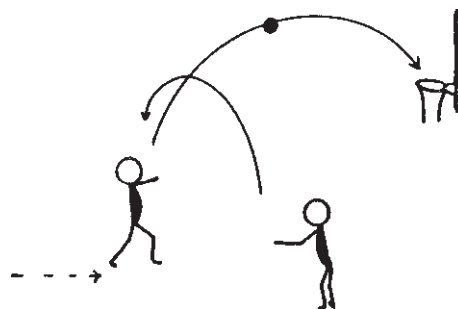
مرسوم سرو فقط به سرو ساده و سرو تنیسی (آبشاری) اکتفا شد و تمرینات مربوط به هر یک از ساده به مشکل مورد بررسی قرار گرفت.

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 تنیسی، 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 ۱۳-۴).

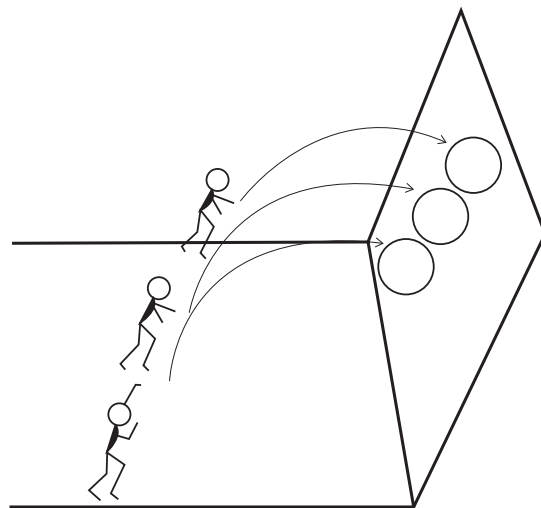
### تمرین ۲: فراگیران، در حالی که در یک صف و در مقابل

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 سبد 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 به انتهای صف بروند و برای حرکت بعد آماده شوند. برای تحرک بیشتر، مربی توپ را به نقاط مختلف زمین پرتاب می‌کند تا فراگیران با سرعت بیش‌تری حرکت کنند و توپ را با فن ساعد به هدف موردنظر ارسال نمایند (تصویر ۱۲-۴).



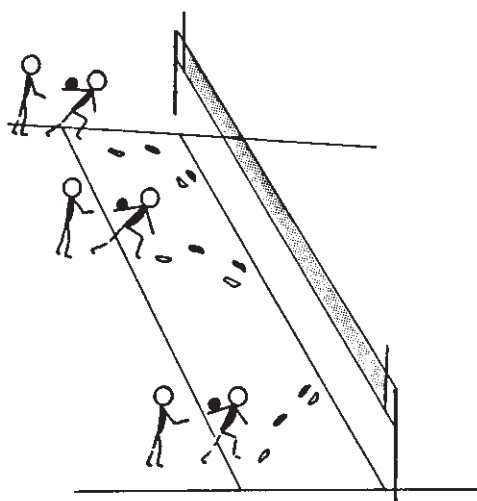
تصویر ۱۲-۴

حساسی که اجرای مثبت این فن نقشی 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 ارزش‌یابی هریک از این فنون، وجود دیگری الزامی است. هر جا آبشاری به اجرا گذاشته می‌شود، در مقابل آن یک سدّ 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

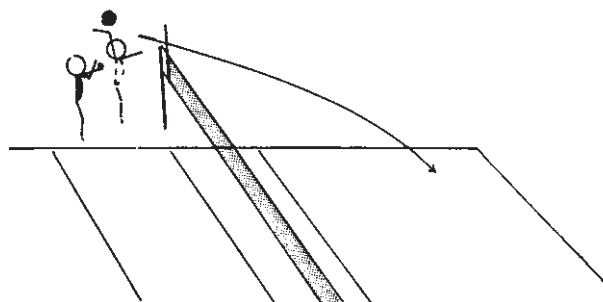
**تمرین ۱:** فراگیران در سه گروه تقسیم می‌شوند و در حالی که هریک توپی را در اختیار دارند در پشت خط یک سوم زمین قرار می‌گیرند. با فرمان مربی حرکت سه گام را به سمت تور انجام می‌دهند و در آخرین گام ضمن پرتاب توپ، به هوا به آن ضربه می‌زنند. در این تمرین آبشار روی پاس بلند اجرا می‌شود. وقتی هر فراگیرنده تمرین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



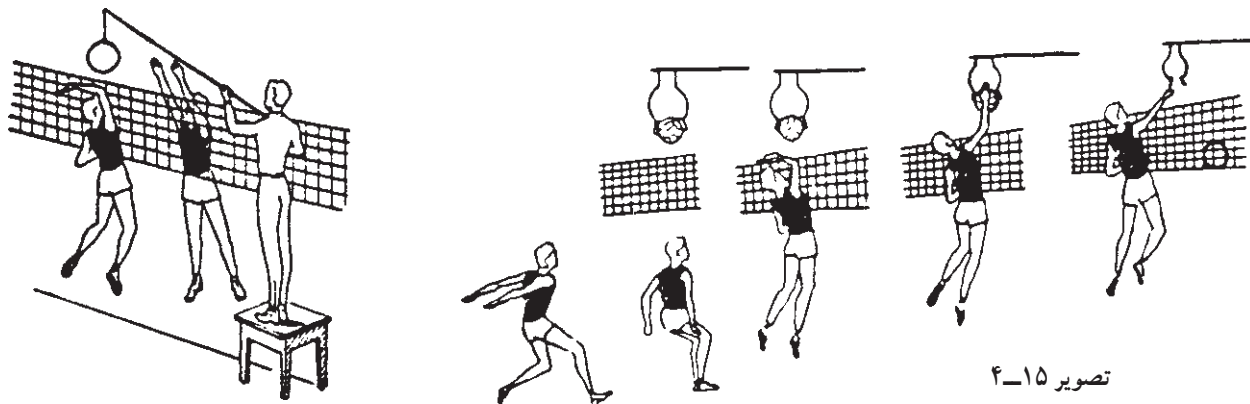
تصویر ۴-۱۴

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).

**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. شاید 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



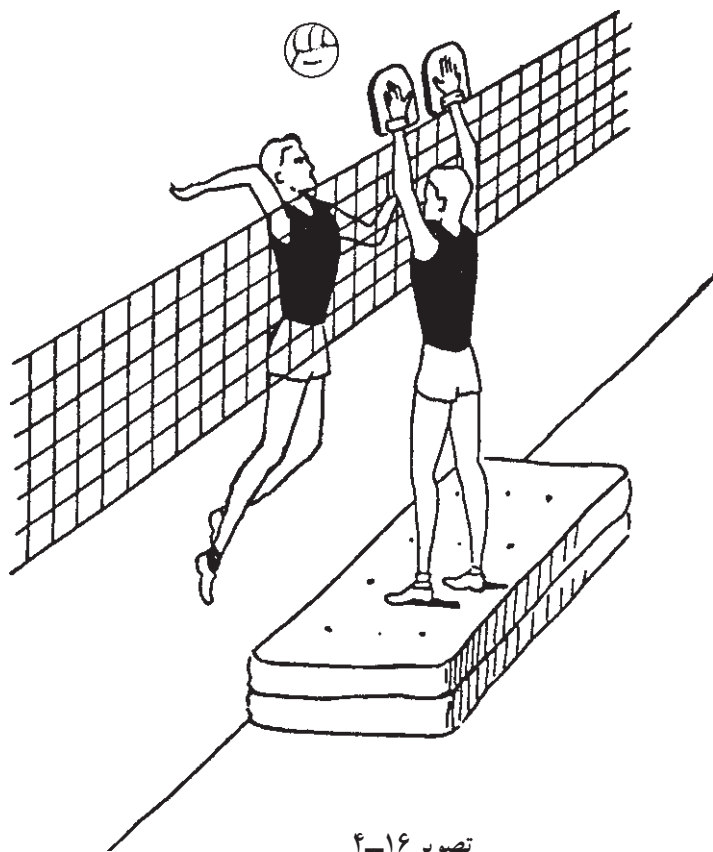
**تمرین ۲:** فراگیران در دو گروه، مقابل یکدیگر می‌ایستند و خود را برای اجرای فن آبشار و دفاع روی تور آماده می‌کنند. مربی در حالی که بر روی یک میز ایستاده است، توپ‌آویز را برای آبشار فراگیران در روی تور نگه می‌دارد. آن‌گاه از فراگیران



تصویر ۴-۱۵

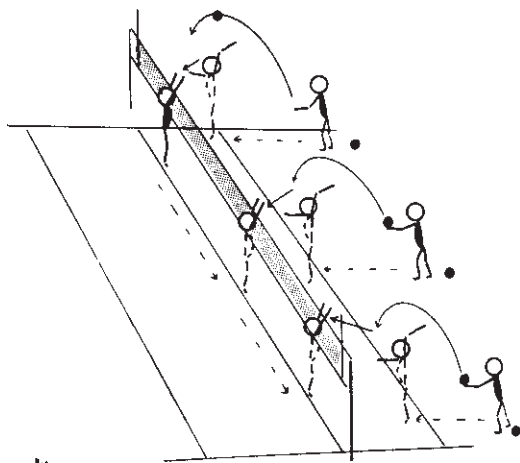
تذکر: همان‌گونه که همکاران محترم اطلاع دارند، لازم است تمرینات مقدماتی مربوط به فنون آبشار و دفاع روی تور، در شرایطی اجرا شود که ارتفاع تور پایین‌تر از حد معمول آن باشد. زیرا با کاهش ارتفاع تور فراگیران راحت‌تر از عهده‌ی اجرای این تکنیک‌ها برمی‌آیند و مهم‌تر از آن، از کار خود لذت می‌برند. به این نکته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

تمرین ۳: در این تمرین ابتدا از فراگیران خواسته می‌شود که در پشت خط یک‌سوم در یک گروه قرار گیرند و با پرتاب توپ 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 یا یکی از فراگیران، که صفحات دفاع را در دست‌های خود دارد، بر روی تشک می‌ایستد 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 ۴-۱۶).

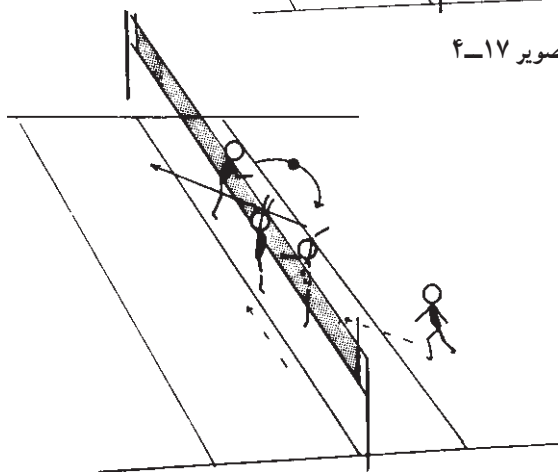


تصویر ۴-۱۶

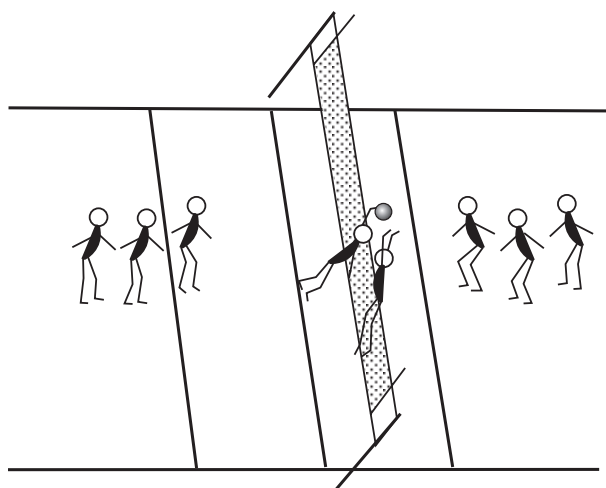
۵-۵ تکنیک دفاع روی تور: دفاع در واقع واکنشی است که در مقابل قدرت حمله صورت می‌گیرد. هدف از دفاع این است که توپ به داخل زمین خود راه پیدا نکند. باید به خاطر داشت که وضعیت دفاع در مقابل پاس‌های مختلف متفاوت است. در والیبال مدرن اکثر تیم‌های صاحب‌نام جهان آموزش و تمرین این فن را در رأس برنامه‌های تمرینی 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 آبشار، 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 یک سوم مستقر شوند. آن‌گاه مربی به همراه دو نفر از کمک‌های خود در سه منطقه در مقابل تور جاگیری می‌کنند. در این حالت با زدن 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 نفراتی که در تمرین حضور ندارند، برای رسانیدن توپ استفاده شود (تصویر ۴-۱۷).

**تمرین ۲:** فراگیران در حالی که هر یک تویی را در اختیار دارند در پشت خط یک سوم مستقر می‌شوند. مربی ضمن این که برای تک‌تک فراگیران توپ پرتاب می‌کند به کنترل حرکات آنان نیز می‌پردازد و یا از یک نفر کمک برای پرتاب توپ استفاده می‌کند. در این تمرین هر فراگیر پس از زدن آبشار 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 پرتاب 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 به طور جدی انجام دهند (تصویر ۴-۱۹).

تذکر: در اجرای هر تمرین، مربی 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 خودِ 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 ویژه‌ی والیبال

هدفدار مبتنی بر پایه‌ی اصول تمرین، موجب پایداری، ارتقا و پیشرفت مهارت‌ها می‌شود و می‌تواند تثبیت آن‌ها را برای مدت بیش‌تری تضمین نماید. علاوه بر آن آمادگی بدنی موجب می‌شود تا عوامل خارجی مزاحم، که بیش‌تر در مرحله‌ی مسابقه ظهور پیدا می‌کنند، کم‌تر بر نتیجه‌ی کار تأثیر داشته باشند.

۱-۶ دوره‌های تمرین: به‌طور کلی، این دوره‌ها به سه گروه تقسیم می‌شوند که عبارت‌اند از: ۱- تمرین به منظور کسب آمادگی برای مسابقه، ۲- تمرینات ویژه (اختصاصی) و ۳- تمرینات عمومی.

در بخش اول کتاب، آمادگی جسمانی عمومی به‌طور 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، این‌گونه 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

### 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 یابی، پویایی، 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

مصرف آن، یک رابطه‌ی مناسب برقرار است. دانش‌آموزان می‌توانند برای کسب اطلاع از تحقیقات آزمایشگاهی، تجارب حاصل از عملیات ورزشی و تلفیق بیش‌تری بین اظهار نظرهای تئوری و عملی در این حوزه از دانش به سایر کتاب‌های درسی مربوط با این مطالب مراجعه نمایند.

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 امعا 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

۸- روش‌های کسب آمادگی جسمانی ویژه‌ی والیبال در والیبال یک فعالیت حدّاکثر تا ۱۰ ثانیه به طول می‌انجامد. بازی‌کن در این شرایط باید دارای توان بالایی باشد. اگر شما بتوانید ۵۰ متر را با حدّاکثر توانایی خود بدوید، دیگر

باید متوجه بود که عکس العمل‌های بدنی ما مهمترین فاکتور (عامل) برای ادامه‌ی تمرین است. در این باره می‌توان به سه نوع قابلیت توجه داشت: ۱- نوع عکس العمل 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- عکس العمل‌هایی که بدن با تأخیر به آن‌ها پاسخ می‌دهد. باید توجه داشت که این عکس العمل‌ها 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

برایتان مشکل خواهد بود که ۳ متر دیگر را با همان توانایی ادامه دهید. در طول بازی در عضلات یک بازی‌کن والیبال، اسیدلاکتیک جمع می‌شود. ولی این اسیدلاکتیک در استراحت‌ها از بین می‌رود. به عبارت دیگر انرژی بدن هنگام استراحت یا کم‌کاری، 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 چربی مصرف کنند (تغذیه آن‌ها باید کنترل شود). بی‌توجهی نسبت به این موضوع، موجب بالا رفتن اکسیداسیون (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، آبشار زدن، سد کردن توپ آبشار 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 پی برد. 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 پرش 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 سؤالات یافت. سرانجام

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



فرد هنگام اجرای مراحل کار با شدت بیشینه‌ای به فعالیت پردازد. 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 شود، برگشت به حالت اولیه‌ی بین تکرارها باید کامل باشد. به‌طور کلی تمرینات سرعتی، سرعت‌های شتابی 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.

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 سرعت شتابی 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 متناوباً با دوره‌های کار سبک‌تر و با استراحت همراه است. فعالیت تناوبی از انباشتگی اسیدلاکتیک خون و خستگی زودرس جلوگیری می‌کنند و امکان می‌دهد تا

**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- بیشینه: کار با شدت تمام اجرا می‌شود و در همان حال، ضربان نبض محاسبه می‌گردد.

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

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

آمادگی را لازم دارد. در ژیمناستیک فاکتور غالب، هماهنگی است، ولی ورزش‌های تیمی مجموعه‌ای از این قابلیت‌ها را نیاز دارند. پایه و اساس آمادگی جسمانی قدرت و استقامت است. برای این که بتوانیم از صدمات بازی کنان جلوگیری کنیم به قدرت و استقامت نیاز داریم. هم‌چنین برای این که بازی کنان را در تمرینات سنگین تر شرکت دهیم به این قابلیت‌ها نیاز داریم. اگر بتوانیم فاکتور قدرت و استقامت را به حداکثر برسانیم، در واقع به اوج آمادگی نزدیک شده‌ایم. اهمیت کار در والیبال روی توان (قدرت انفجاری) است. در مهارت‌های سطح بالا این قابلیت اهمیت بیش‌تری پیدا می‌کند. ولی باید توجه داشت که بدون داشتن زیربنای استقامت و قدرت نمی‌توان به قدرت انفجاری دست یافت. در این صورت است که بازی کنان به قابلیت مهم‌تر یعنی سرعت، دست پیدا می‌کنند. در واقع توسعه‌ی قابلیت قدرت و سرعت، زمینه‌ای برای ایجاد قدرت انفجاری است و نیاز اصلی تمام این قابلیت‌ها نیز انرژی است. بی‌شک هریک از این قابلیت‌ها نیاز به انرژی مخصوص به خود دارند. در اجرای مهارت‌های والیبال به توان تمام عضلات نیاز نیست. و فقط بالا بردن توان عضلات، دست و پا، شکم، عضلات پشت کفایت می‌کند. برای افزایش توان عضلات مورد نظر، می‌توان از تمرینات ایستگاهی یا دایره‌ای استفاده کرد. گفتنی است که در هر ایستگاه تمرینات فقط برای تقویت و افزایش مجموعه‌ای از عضلات مورد اشاره منظور می‌شود. اینک توجه فراگیران را به نمونه‌ای از تمرینات ایستگاهی، که خاص والیبال است، جلب می‌کنیم.

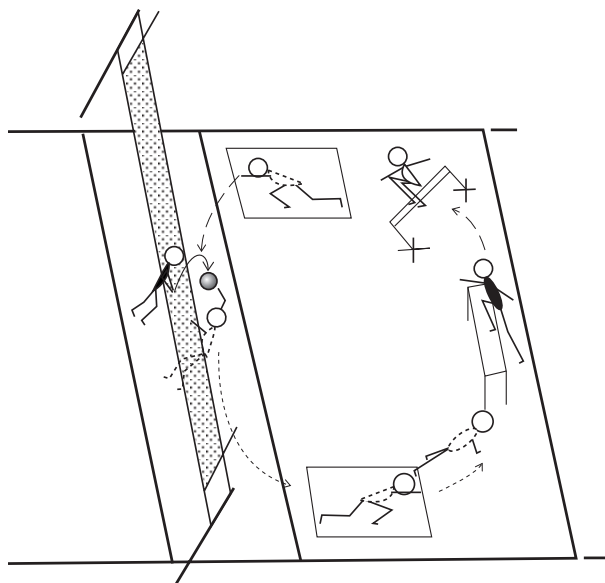
۱- سیستم‌های کسب انرژی مهارت‌های والیبال  
در سال ۱۹۷۴ «فاکس» و «ماتیوس»<sup>۱</sup> اعلام داشتند که انرژی غالب در اجرای مهارت‌های والیبال از منبع غیرهوازی تأمین می‌شود. به طوری که این منبع، ۹۰ درصد از تأمین انرژی مورد نیاز والیبال را به خود اختصاص می‌دهد و تنها ۱۰ درصد آن مربوط به سیستم اسیدلاکتیک و اکسیژن است. هم‌چنین «شالکی» والیبال را ۷۰ درصد غیرهوازی (بدون اکسیژن) و ۳۰ درصد هوازی (با اکسیژن) عنوان کرد. ایشان برای تمام رشته‌های ورزشی، سیستم هوازی (با اکسیژن) را ضروری می‌داند. زیرا به کارگیری این سیستم موجب تقویت قلب و عروق، مفاصل، رباط‌ها و عضلات می‌گردد. در سال ۱۹۸۴ شخصی به نام الینکو (Elenko) در یک مجله‌ی اختصاصی<sup>۲</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 غیرهوازی، ۱۰٪ غیرهوازی با اسیدلاکتیک و ۵۰٪ هوازی است. هم‌چنین در کتاب دیگری (Coaches Manual) به درصدهای متفاوتی اشاره شده که ذکر آن از حوصله‌ی این بحث خارج است. بنابراین، ذکر این نکته مهم است که تمرینات هوازی، به صورت دوی معمولی با استفاده از سطح شیب‌دار و تمرینات کوتاه (با رعایت استراحت)<sup>۳</sup> و ... و تمرینات غیرهوازی، به صورت دوهای سریع ۱۵ متر، اجرای جهش‌های انفجاری، رفت و آمد و دست‌زدن به دیوار (در فواصل کوتاه) قابل تقویت‌اند. می‌دانیم که بعضی از رشته‌ها 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، می‌توان از خود دانش‌آموزان به‌عنوان برخی از وسایل ذکر شده استفاده کرد. هم‌چنین باید تعداد تکرارهای لازم در هر ایستگاه مشخص شود و برای انجام کل تمرینات مورد نظر، زمان مناسبی تعیین گردد.

۱- فاکس و ماتیوس از استادان معروف دانشگاه ایالتی اوهایو (آمریکا) و مؤلف کتاب‌های فیزیولوژی ورزشی‌اند.

۲- Volley Tech : مجله‌ی فدراسیون بین‌المللی والیبال است که هر فصل یک‌بار منتشر می‌شود.

۳- منظور تمرین اینتروال است و به تمریناتی گفته می‌شود که بین فعالیت‌ها، زمانی برای استراحت در نظر گرفته می‌شود.



تصویر ۴-۲۰

## ۱۱- وسایل مورد نیاز

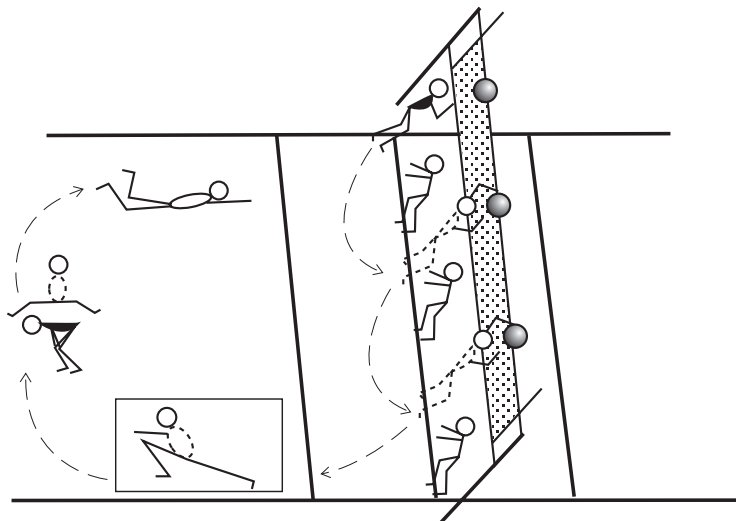
نیمکت، میز، تشک، مانع دو و میدانی، سبده توپ، توپ، تور، طناب و کرومومتر و ...

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 آبخار تکراری آماده می‌کنند. به دنبال آن مجدداً بر روی تشک شیرجه می‌روند و پس از اجرای شنا روی دست‌ها، برای حرکت بعد به انتهای صف مراجعه می‌کنند (تصویر ۴-۲۰).

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.

دیگر، با یک شیرجه خود را برای اجرای آبخار از سه منطقه‌ی تور آماده می‌کنند. در برگشت از آخرین آبخار، با زدن یک غلت، به انتهای صف می‌روند و برای حرکت بعد آماده می‌شوند. باید توجه شود که همه فراگیران تمرین را اجرا کنند.

تمرین ۲: در این تمرین از خودِ فراگیران به‌عنوان وسایل مورد نیاز استفاده می‌شود و مطابق تصویر ۴-۲۱ فراگیران به‌نوبت حرکات مورد نظر را اجرا می‌کنند. هر یک ابتدا از روی فراگیر بعدی پرش می‌کنند و فوراً با عبور از زیر پاهای فراگیرنده‌ی



تصویر ۴-۲۱

پس از اجرای تمرینات ایستگاهی، ضربان نبض محاسبه می‌شود و چنانچه این ضربان  $160^{\circ}$  تکرار در دقیقه را نشان دهد، توسعه‌ی قابلیت‌های مورد نظر را سبب می‌شود و در واقع چنانچه این ضربان از  $150^{\circ}$  تکرار بالاتر باشد، باعث تقویت و توسعه‌ی قابلیت‌ها می‌شود.

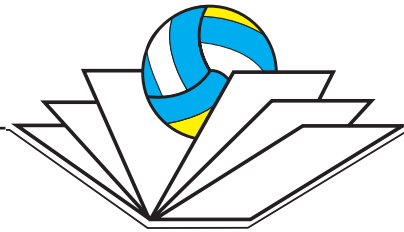
مسلم است که، اجرای این تمرینات، موجب افزایش قابلیت‌هایی مثل چابکی، قدرت، استقامت، سرعت و عکس‌العمل و توان انفجاری بازی‌کنان می‌شود. در پایان تمرین می‌توان به فراگیران توصیه کرد که با اجرای حداقل ده پرش روی دست‌ها ضمن این که قدرت عضلات دست‌ها، را افزایش می‌دهند، تمرین برگشت به حالت اولیه را نیز اجرا کنند. هم‌چنین در بزرگ‌سالان

### 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 کششی 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- به‌ابتکار 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 پرتاب 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، آبشار و دفاع روی تور کمک می‌کند فقط با رسم شکل ارائه دهد.

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

با بازی کن 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 این رو فراگیرنده در حالت تقریباً ایستاده به اجرای این مهارت اقدام می‌کند (تصویر ۱-۵).

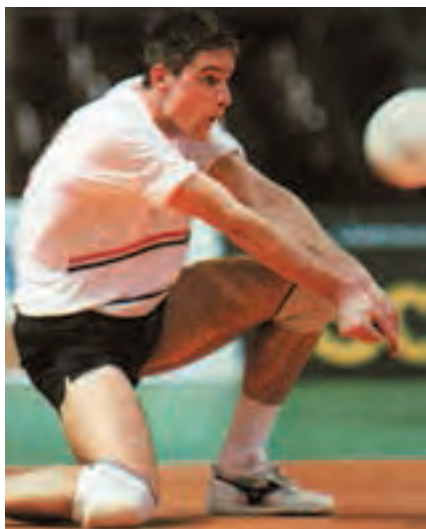
ب - وضعیت خمیده: در این حالت خمیدگی پاها از ناحیه‌ی مفصل زانو بیش‌تر می‌شود، به‌طوری که بدن فراگیرنده

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 به‌حداقل می‌رسد. به‌کارگیری این مهارت بیش‌تر در نزدیک و در سطح زمین اجرا می‌شود. معمولاً در مقابل تکنیک آبشار و یا جاخالی تیم حریف این مهارت کارآیی دارد. بعضی مواقع فرصت اجرای این مهارت به‌اندازه‌ای کوتاه و ناچیز است که حتی مجال استفاده از هردو دست فراهم نیست. در این حالت دریافت‌کننده توپ را با یک‌دست دریافت می‌کند. در اکثر حالات، خصوصاً در هنگام جاخالی که توپ فاصله زیادی

توجهی که در هر سه وضعیت کاملاً به چشم می خورد، صاف بودن پشت فراگیران در هنگام اجرای این مهارت است (تصویر ۵-۳).

(مرکز ثقل) به زمین نزدیک تر می شود (تصویر ۵-۲).  
ج - وضعیت نشسته: فراگیر در این حالت با خم کردن زانوها، کاملاً به سطح زمین نزدیک می شود. نکته ی مهم و قابل



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 می شود. گاهی اوقات به لحاظ نزدیک بودن توپ، تنها با اجرای یک گام بلند نسبت به دریافت توپ اقدام می شود (تصویر ۵-۴).

## ۲ - حرکت به اطراف

همان طور که فراگیران توجه دارند، در بخش اول کتاب، نحوه ی حرکت به اطراف کاملاً مورد بررسی قرار گرفت. در این بخش، به لحاظ اهمیت موضوع و برای یادآوری، خلاصه ی این حرکات مرور می شود:

**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 می گیرد. تعداد گام ها، به مسافت محل استقرار فراگیرنده تا محل فرود توپ بستگی دارد (به تصویر ۱۸-۱ 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. چنان چه 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 ۱۹-۱ مراجعه شود).

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



تصویر ۵-۴



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 با 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.

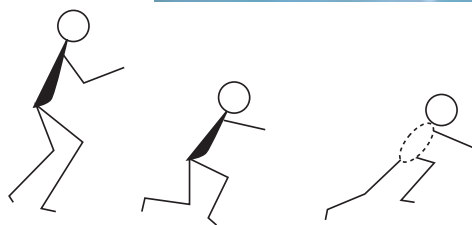
چرخش کند که کاملاً وزن بدن را تحمل نماید. در این حالت است که توپ با ساعد دریافت کننده تماس پیدا می‌کند و او پس از زدن ضربه به توپ، بلافاصله به پهلو می‌چرخد و روی تهیگاه خم می‌شود تا افت کامل صورت گیرد و با غلت خوردن روی شانه‌ی مخالف سریعاً به حالت اولیه برمی‌گردد. نکته‌ی مهم در اجرای صحیح این فن، قوس 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.

### ۳- توپ‌گیری با یک دست (غلت)

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 اُفت به زمین با غلت 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

#### ۴- شیرجه

امکان اجرای صحیح و ساده‌تر این مهارت پیش‌تر است. علاوه بر آن، احتمال آسیب‌دیدگی 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 خنثی‌شدن 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).



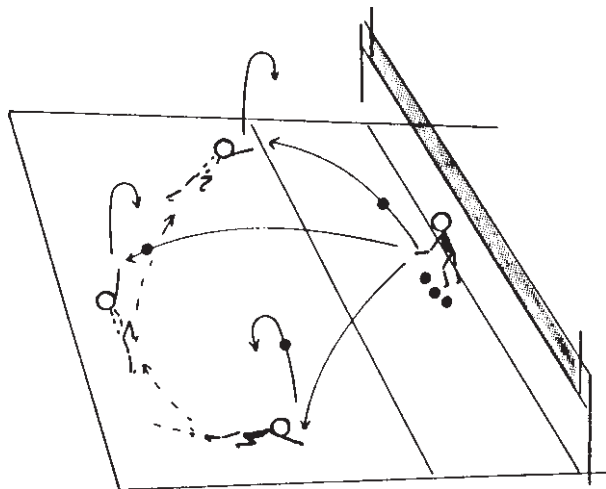
تصویر ۵-۶

مسلم 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. بازی‌کن والیبال باید بتواند سریع بدود، تغییر مسیر ایجاد کند، پرش مناسب داشته باشد، برای کسب چابکی به یادگیری مهارت‌های ژیمناستیک 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 بازی‌کن 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 بیش‌تر 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 به شیوه‌ی اجرای این تکنیک جلب می‌نماید.

#### ۴-۱ نحوه‌ی اجرای مهارت شیرجه: برای اجرای این

فن، ابتدا بدن در حالت کاملاً خمیده قرار دارد. پاها 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 یا در صورت لزوم به اجرای تمرینات ساده‌ی آن اکتفا کنند.



تصویر ۷-۵

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 می‌شود.

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.

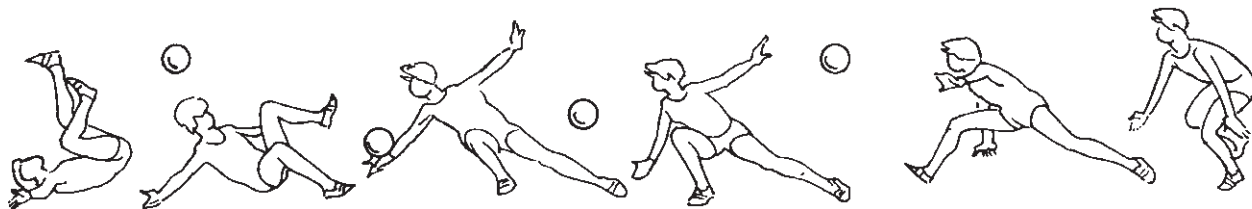
تمرین ۲: فراگیران در پشت خط انتهایی زمین، یک صف تشکیل می‌دهند و روبه‌روی تور می‌ایستند. سپس مربی به همراه کمک‌ی، نزدیک تور مستقر می‌شود. آن‌گاه با فراخواندن هریک از فراگیران به داخل زمین، با پرتاب توپ در مسیرهای مختلف، تمرین حرکات پا را مرور می‌کنند. اصلاح حرکات مورد نظر از موارد اصلی این مهارت به حساب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

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 بیش‌تری است (تصویر ۸-۵).



تصویر ۸-۵

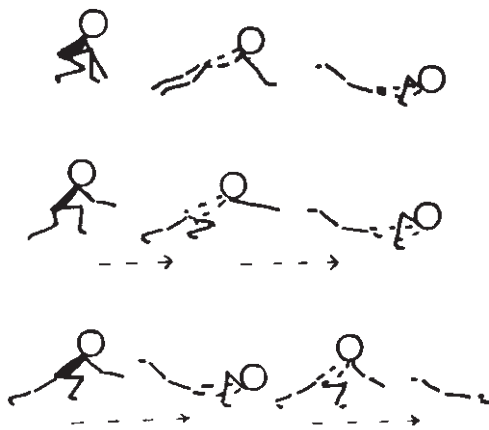
نظر را بدون تشک در داخل زمین اجرا کنند.

ب - نمونه‌ی تمرین با توپ: مربی همراه کمک‌ی، نزدیک

تور در مقابل فراگیران قرار می‌گیرد. سپس از آنان می‌خواهد که

تمرین 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

**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 می‌کشند. آن‌گاه توپ فرضی را با پشت دست دریافت و ارسال می‌کنند (تصویر ۵-۱۰).

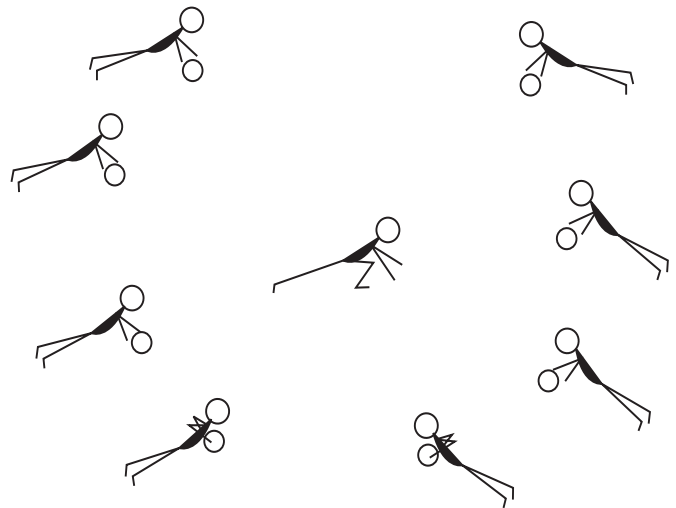


تصویر ۵-۱۰

یکی پس از دیگری به روی تشک بیایند و توپ‌هایی را که پرتاب می‌شود به صورت غلت زدن 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 قرار 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).



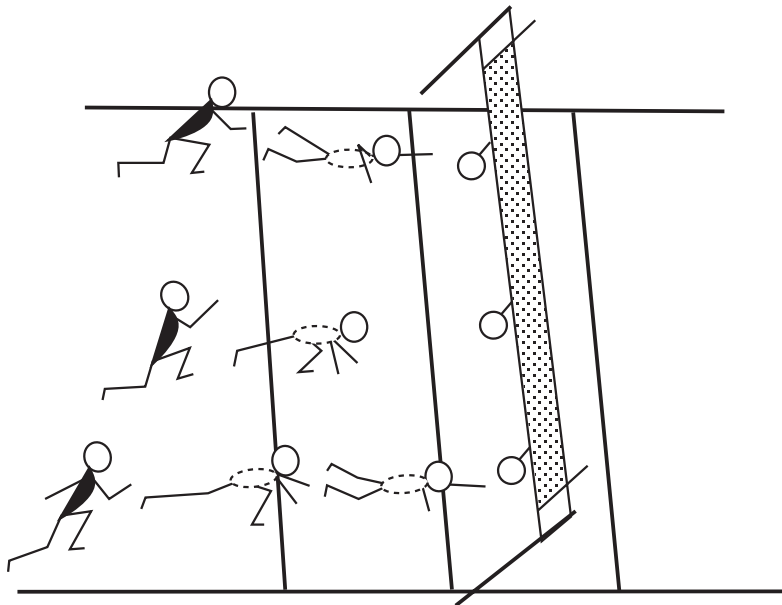
تصویر ۵-۹

**تمرین ۲:** از فراگیران خواسته می‌شود که به فاصله‌ی یک دست در مقابل دیوار قرار بگیرند (در صورت عدم دسترسی به دیوار می‌توان از سکوه‌های 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.

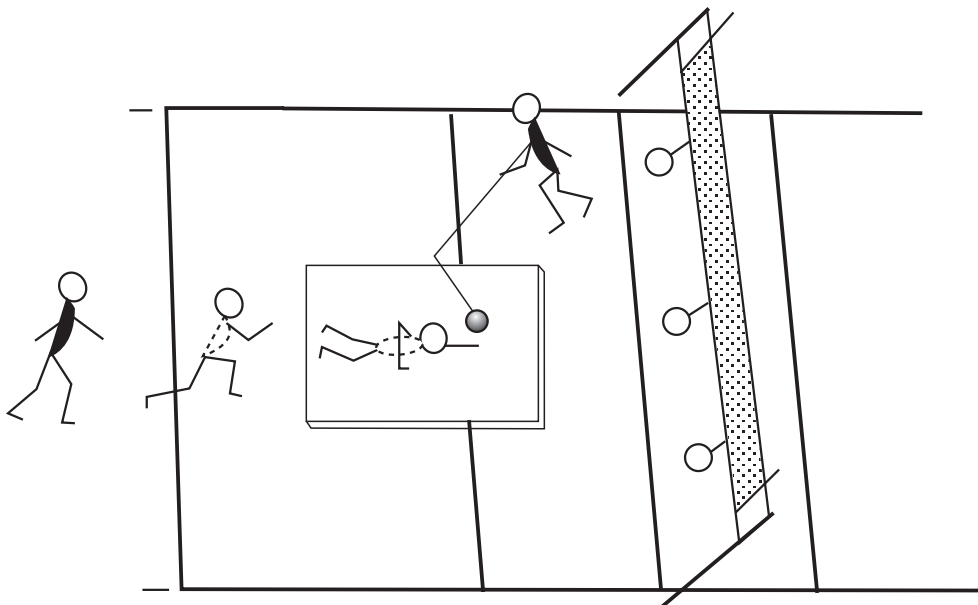
می‌گردد) (تصویر ۱۱-۵).

تمرین ۵: فراگیران در یک صف در داخل زمین به سمت تور و در پشت تشک قرار 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 ۱۲-۵).

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 والیبالی و تشکیل سه گروه مجزا به این تمرین اقدام می‌کنیم (توضیح این که توپ‌ها در داخل توری خود، از زیر تور به حالت آویز نصب



تصویر ۱۱-۵



تصویر ۱۲-۵

**سؤال:** دانش‌آموزان عزیز! اگر دقت کرده باشید، در اجرای تمرینات مختلف، خصوصاً توپ‌گیری‌ها، همواره مربی 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 مربی بر اجرای چنین روشی تأکید داشت؟ پاسخ سؤال را پیدا کنید و در قسمت تعیین شده به اختصار بنویسید.

.....

.....

.....

## ۵- نکات ایمنی

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

۱-۶ پاس از ارتفاع: به‌طور کلی پاس از ارتفاع به سه شکل کوتاه، متوسط و بلند اجرا می‌شود:

الف- پاس کوتاه: به پاسی که ارتفاع آن حداکثر ۱ متر باشد. بدیهی است این پاس در نوع خود با اشکال و اندازه‌های مختلفی به اجرا گذاشته می‌شود. به عنوان مثال پاس‌های ۶۰، ۸۰ و ۱۰۰ سانتی‌متر جزء پاس‌های کوتاه محسوب می‌شوند. حملاتی که بر روی این گونه پاس انجام می‌شود به «آبشار سرعتی» معروف‌اند. به‌نظر می‌رسد از جمله بازی‌کنانی که برای اولین بار از این نوع پاس، برای آبشار استفاده کردند، بازی‌کنان ژاپن باشند. گفتنی است که نوار بالایی تور، ملاک اندازه‌گیری ارتفاع پاس محسوب می‌شود (تصویر ۱۳-۵).

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

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

\* هنگام غلت زدن، باید قسمت پشت فراگیران کاملاً قوس 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 یا تقویت گردند 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.

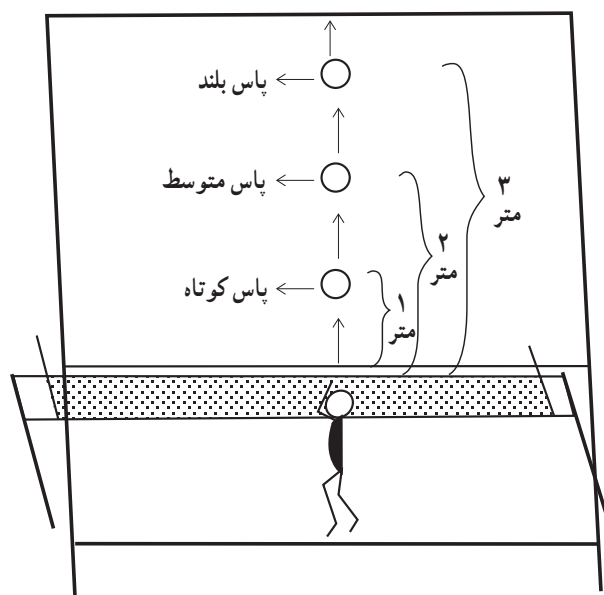
\* در هنگام شیرجه رفتن، باید کاملاً مراقبت به عمل آید که چانه با زمین برخورد نکند (صدمات قسمت چانه از آسیب‌های شایع والیبال محسوب می‌شود).

\* 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 پاس (عمق، نوع و ارتفاع)  
در بخش اول کتاب، پاس از لحاظ شیوه‌ی اجرا به صورت



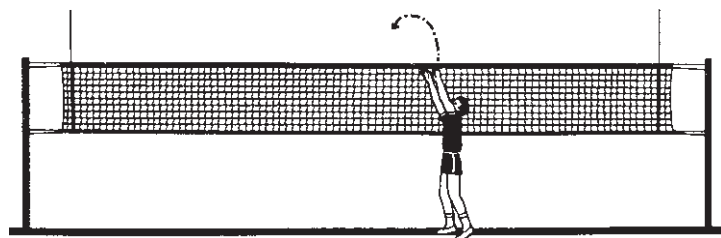


تصویر ۱۳-۵

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.

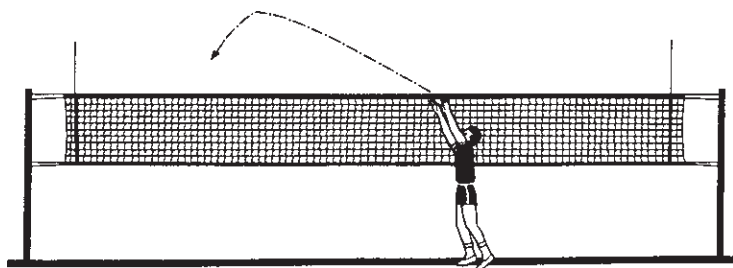
## ۲-۶ نوع پاس: بعضی از کشورهای

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 به شرح زیر اکتفا می‌شود:



تصویر ۱۴-۵

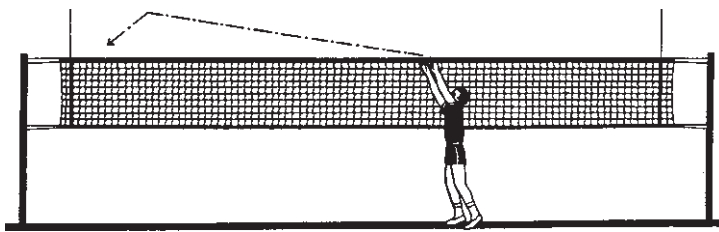
پاس کوتاه سریع: حداکثر ارتفاع این پاس ۱ متر است، پاس کوتاه، نزدیک به پاسور انجام می‌شود. این پاس هم در جلو و هم در قسمت پشت پاسور صورت می‌گیرد (تصویر ۱۴-۵).



تصویر ۱۵-۵

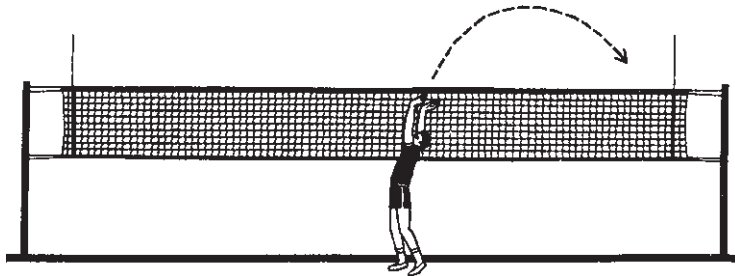
پاس تیز داخل: این پاس دارای ارتفاعی حدود نیم تا یک متر است. فاصله‌ی آن در مقابل پاسور حداقل تا دو متر ادامه پیدا می‌کند. این نوع پاس، هم به سمت پشت و هم به سمت جلو قابل اجراست (تصویر ۱۵-۵).

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



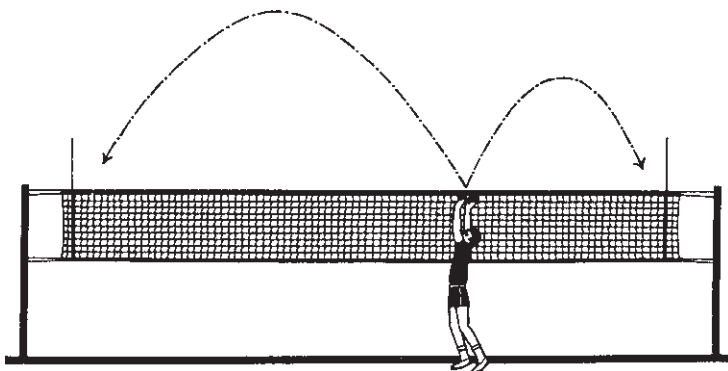
تصویر ۵-۱۶

پاس تیز خارج: این پاس 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 پاس در دو انتهای تور قابل اجراست (تصویر ۵-۱۶).



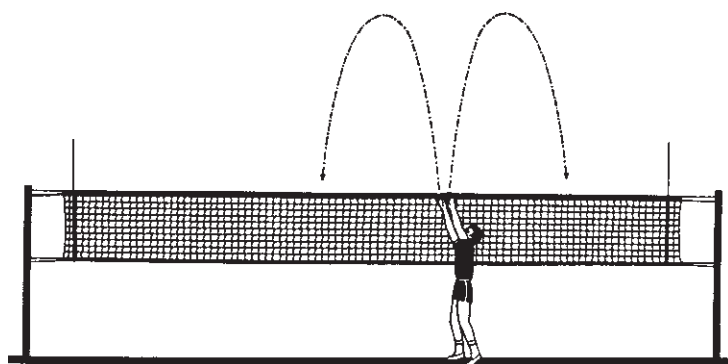
تصویر ۵-۱۷

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



تصویر ۵-۱۸

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



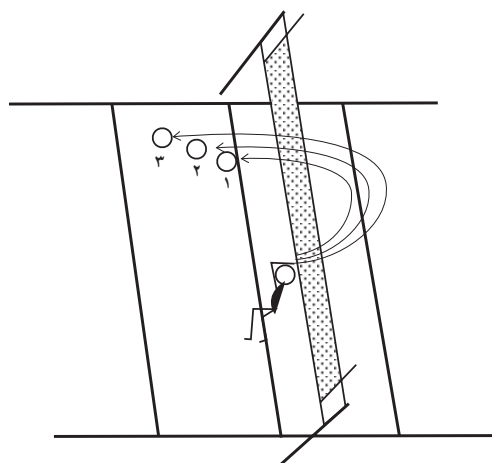
تصویر ۵-۱۹

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

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

نزدیکی به تور با شماره‌های ۱، ۲ و ۳ نمایش داد. این علامت با انگشتان دست نشان داده می‌شود. در این جا عدد ۱ به معنی پاسی است که از لحاظ عمق، قدری به تور نزدیک است و عدد ۲ به پاسی گفته می‌شود که قدری دورتر از تور ارسال می‌گردد و بالأخره علامت ۳ به پاسی گفته می‌شود که از سوی پاسور برای بازی کن خطِ عقبی، ارسال می‌گردد (تصویر ۲۰-۵).

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

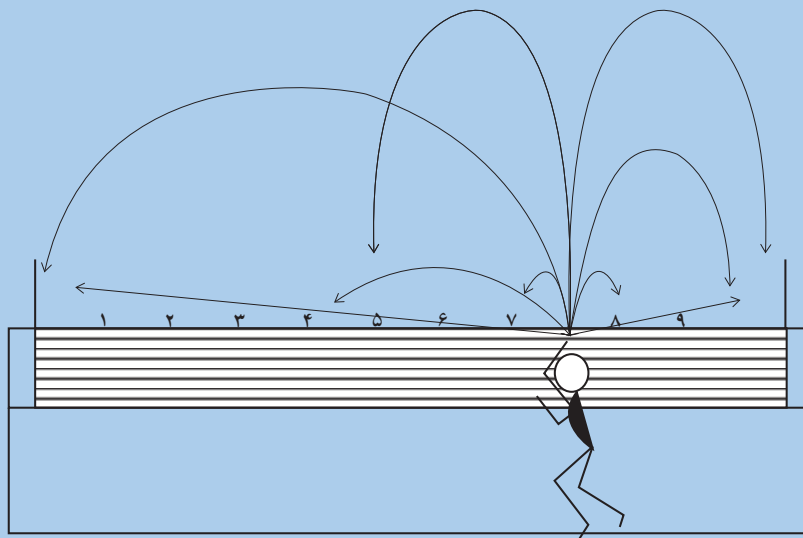


تصویر ۲۰-۵

## مطالعه‌ی آزاد

به‌طور کلی می‌توان انواع پاس را، با استفاده از طول تور، مورد ارزش‌یابی قرار داد و در انجام رقابت‌ها به‌عنوان یک طرح تاکتیکی حمله از آن استفاده کرد. مطمئناً اساس این کار ایجاد هماهنگی قابل قبول بین مهاجمان و پاس‌دهنده است. برای تحقق چنین عملی باید مشخصات پاس را، که در طول تور ارسال می‌شود، به‌صورت علائم قراردادی تعیین کرد. به‌عنوان مثال این علائم می‌تواند از اعداد ۱ تا ۹ تشکیل شده باشد. برای این منظور تمام طول تور را، از سمت چپ به‌راست، با اعداد مذکور (از ۱ تا ۹) علامت‌گذاری می‌کنیم. در این تقسیم‌بندی عدد ۱ وضعیت پاس را در سمت چپ و عدد ۹ همین وضعیت را در سمت راست تور نشان می‌دهد. همان‌طور که در تصویر ۲۱-۵ ملاحظه می‌شود، محل استقرار پاسور تیم بین شماره‌های ۷ و ۸ است. هم‌چنین عدد ۵ وضعیت پاس را در وسط تور به‌نمایش می‌گذارد. از وضعیت استقرار پاس‌دهنده‌ی 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. به‌نظر می‌رسد یکی از دلایل عمده‌ی اتخاذ 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 بیش‌تری ارسال نماید. از طرف دیگر چون در یک جمع‌بندی آماری اکثر مهاجمان راست‌دستانند، طبیعی است که عادت دارند حملات خود را بین اعداد ۱ تا ۷ تور به نمایش بگذارند.



تصویر ۲۱-۵

## ۷- آشنایی با انواع سرو

سرو، از تکنیک‌های با ارزش 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، به‌توپ وارد می‌شود و آن را با فشار و چرخش‌های مختلف به سمت دریافت‌کننده هدایت می‌کند.

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

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

## ۲-۷ سرو موجی (ژاپنی): با ابداع تکنیک ساعد

رفته‌رفته از کارآیی 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 خودگام برمی‌داشت، فنون آن دست‌خوش یک دگرگونی وسیعی شد. در این شرایط ژاپنی‌ها که در دهه‌ی ۱۹۷۰ قدرت بی‌چون و چرای والیبال زنان و مردان جهان بودند، سرو موجی را به سایر ابداعات خود در والیبال افزودند. از ویژگی‌های عمده‌ی این فن، نامشخص بودن محل

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 (پیچ) به زمین مقابل هدایت شود.

۴- ضربه‌ای که به توپ وارد می‌شود سریع و اصطلاحاً به صورت وارد کردن «شوک» است. در این حالت پس از وارد آمدن ضربه، دست به دنبال توپ هدایت نمی‌شود.

واقعی فرود توپ به زمین است. در اجرای این سرو توپ بدون پیچ 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

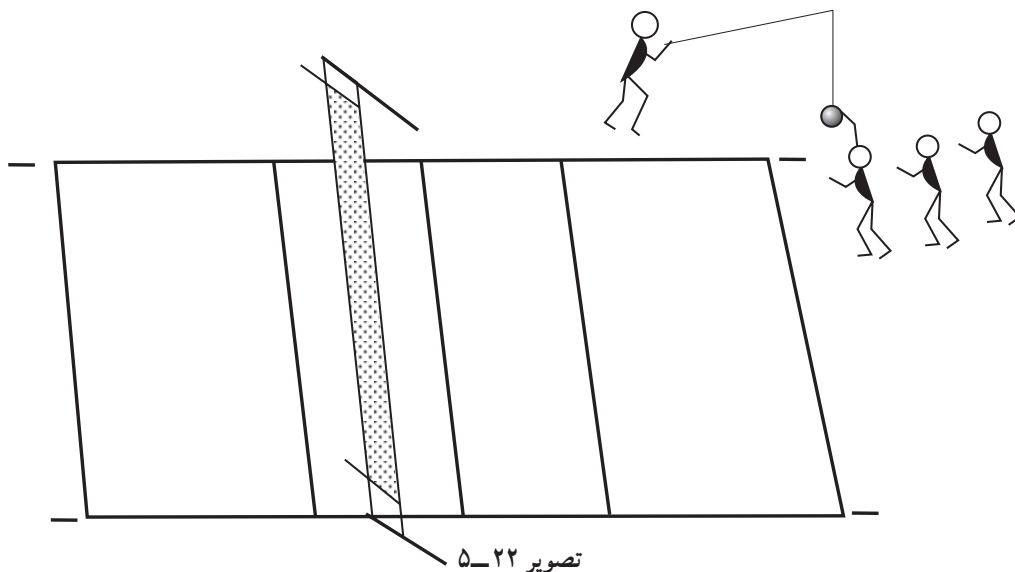
**سؤال:** اینک با توجه به متن درس، این سؤال مطرح می‌شود که آیا اگر تمام نکات اشاره شده برای اجرای سرو موجی کاملاً رعایت شود می‌توان انواع سرو را به صورت موجی اجرا کرد؟ موضوع را به صورت عملی اجرا کنید و مورد بررسی قرار دهید. آن‌گاه نتایج به دست آمده را در کلاس به بحث بگذارید.

### ب- با توپ

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

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

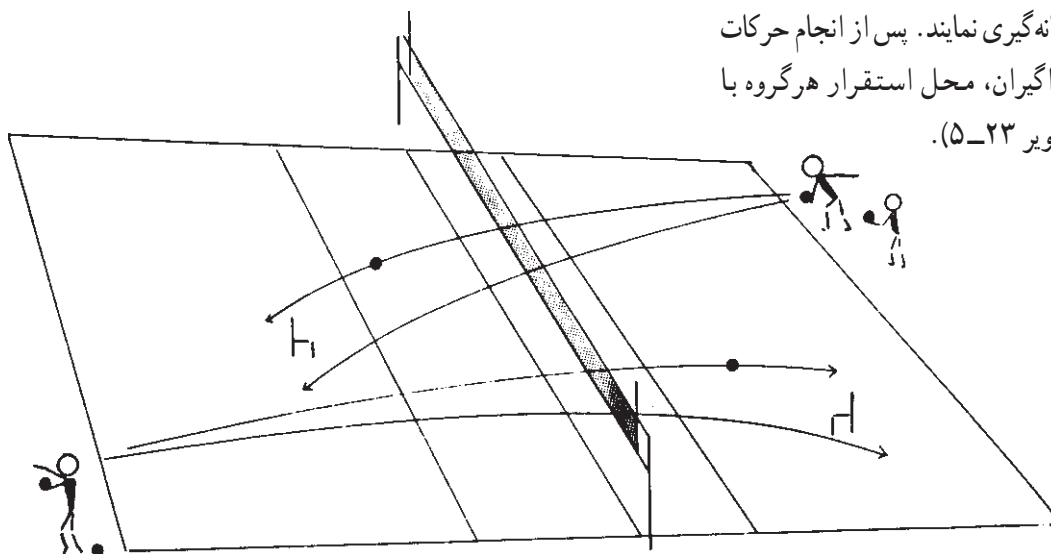
الف - نمونه‌ی تمرین بدون توپ: از فراگیران خواسته می‌شود که در محل سرو مستقر شوند و با توجه به نکات اشاره شده، سرو موجی را در وضعیت‌هایی (پهلوی و روبه‌رو) با توپ فرضی اجرا نمایند. در این حالت مربی حرکات یک‌یک دانش‌آموزان را زیر نظر می‌گیرد و به اصلاح آن می‌پردازد.



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،

صندلی یا نیمکت، به عنوان هدف قرار داده می‌شود. آن‌گاه از آنان خواسته می‌شود که با اجرای سرو موجی (به صورت پهلوی،

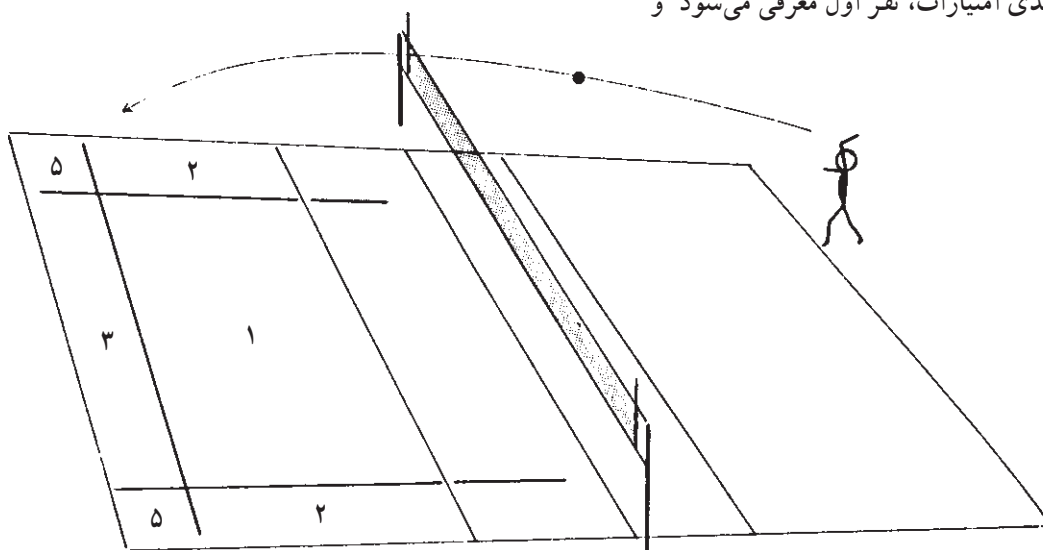
روبه‌رو) هدف مورد نظر را نشانه‌گیری نمایند. پس از انجام حرکات متوالی و تصحیح حرکات فراگیران، محل استقرار هر گروه با دیگری تعویض می‌شود (تصویر ۲۳-۵).



تصویر ۲۳-۵

مورد تشویق قرار می‌گیرد. همان‌طور که در تصویر مشخص شده است، بیش‌ترین امتیاز به گوشه‌ها و کناره‌های زمین اختصاص داده می‌شود و وسط زمین از امتیاز کم‌تری برخوردار است (تصویر ۲۴-۵).

تمرین ۳: در حالی که 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 بپردازند. در پایان پس از جمع‌بندی امتیازات، نفر اول معرفی می‌شود و



تصویر ۲۴-۵

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 توپ 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 شود، فراگیران ترغیب می‌شوند که اصول تکنیکی را نیز رعایت نمایند.



این طریق کسب می‌کردند. 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 به‌بوت‌های فراموشی سپرده شد و این حالت تا آن‌جا پیش رفت که امروزه هیچ‌گونه اثری از اجرای این فن مشاهده نمی‌شود. در این کتاب نیز از شرح این تکنیک و تمرینات مربوط به آن صرف نظر می‌گردد.

**۷-۳ سرو برگردان (لنگری):** آن‌چه از متن این درس برمی‌آید، آن است که ابداع و استمرار سرو براساس نیاز و میزان کارآیی آن مورد توجه قرار می‌گیرد. زمانی که سرو برگردان متداول شد، تکنیک ساعد یا معمول نبود و یا در مرحله‌ی آزمایش اولیه قرار داشت. ژاپنی‌ها در ابتدای پیدایش این سرو آن را با مهارت قابل توجهی به اجرا می‌گذاشتند و بیش‌ترین امتیاز مسابقه را از

## مطالعه‌ی آزاد

**۷-۴ سرو پرشی:** همان‌طور که می‌دانید، اجرای سرو در حالت پریدن نیاز به کسب آمادگی و مهارت ویژه دارد. معمولاً بازی‌کنانی که مهارت قابل توجهی روی فن آبشار و خصوصاً از پشت یک‌سوم زمین دارند، توانایی و مهارت بیش‌تری در اجرای این فن از خود نشان می‌دهند. در واقع می‌توان گفت که سرو پرشی یکی از مهارت‌های والیبالی مدرن است و از سوی اکثر بازی‌کنان صاحب‌نام جهان به اجرا گذاشته می‌شود. هرچند با تغییرات عمده‌ای که در قوانین این ورزش ایجاد شده است، به نظر می‌رسد این فن نیز تحت تأثیر قرار گیرد و در آینده کارآیی خود را از دست بدهد. زیرا همان‌طور که می‌دانید، امتیازات والیبالی اخیراً به صورت رالی محاسبه می‌گردد و به‌خطا رفتن سرو، موجب ثبت یک امتیاز برای تیم دریافت‌کننده‌ی سرو می‌شود. بنابراین، پیش‌بینی می‌شود که همین موضوع به محدود ساختن سرو پرشی بینجامد. سرعت توپ در این سرو فوق‌العاده زیاد است و همین سرعت زیاد باعث عدم جابجایی بازی‌کنان دریافت‌کننده‌ی سرو می‌شود و در کوتاه‌ترین زمان ممکن توپ به زمین فرود می‌آید و معمولاً به صورت غیر صحیح دریافت می‌شود. بازی‌کنانی که به اجرای این فن می‌پردازند، سعی می‌کنند با پرتاب توپ به بالا، آن را در بالاترین نقطه به صورت آبشار به زمین مقابل ارسال نمایند و گذشته از آن با پرتاب توپ به داخل زمین و کاستن از فاصله‌ی محل سرو تا تور زمان حرکت توپ در هوا را کاهش می‌دهند. در این حالت با وارد ساختن ضربه‌ی آبشار به توپ، آن را سریعتر به زمین مقابل می‌کوبند (تصویر ۲۵-۵). برای زدن سرو به صورت پرشی، لازم است نکات زیر رعایت شود:

- ۱- رعایت کلیه‌ی مواردی که در اجرای تکنیک آبشار، مانند گام برداشتن، پرش کردن، ضربه زدن، فرود آمدن و ... لازم است، در این فن نیز ضرورت دارد.
- ۲- پرتاب توپ، برحسب عادت فراگیرنده به صورت یک دست و یا دو دست انجام می‌شود و اغلب دارای پیچ‌رو<sup>۲</sup> است.
- ۳- در مرحله‌ی پیشرفته‌تر، پرتاب توپ از محل اجرای سرو به داخل زمین صورت می‌گیرد و سپس به آن ضربه زده می‌شود.
- ۴- محل وارد کردن ضربه به توپ، بیش‌تر متمایل به پشت توپ است. درحالی که در اجرای آبشار بر روی تور، ضربه‌ای که وارد می‌شود بیش‌تر به سر توپ متمایل است. به عبارت دیگر می‌توان گفت، هر قدر که ضربه وارد شده به توپ در مجاورت تور صورت گیرد، فشار وارد بر توپ بیش‌تر به روی آن منتقل می‌گردد و هر اندازه که این فاصله بیش‌تر شود، به همان نسبت ضربه‌ی آبشار به پشت توپ متمایل می‌گردد.
- ۵- بازی‌کنان، قبل از این که به توپ ضربه بزنند، باید از پشت خط انتهایی زمین پرش کنند و پس از زدن آبشار در داخل زمین فرود آیند. این کار باعث می‌شود که اجرای سرو، بدون خطا صورت گیرد.

۱- گفتنی است که شوروی‌ها نیز مدعی ابداع فن ساعد بوده‌اند.

۲- Top spin



تصاویر فوق مهارت  
سرویس پرشی (چرخشی) را  
در چهار مرحله از روبه‌رو  
نشان می‌دهد.



تصاویر فوق تکنیک  
سرویس پرشی (چرخشی) را  
در دوازده مرحله از پهلو  
نشان می‌دهد.

## ۸- نحوه‌ی ارتقای سطح مهارت

می‌شود که مهارت را در تکرارهای بیش‌تر و در فاصله‌ی زمانی کم‌تر به‌اجرا درآورد. بنابراین مربیان می‌توانند ضمن رعایت اصول این‌گونه تمرینات، شیوه‌های مختلفی از تمرینات را انتخاب کنند و به‌اجرا 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 به‌سمت جلو، عقب، راست و چپ، به‌دریافت و ارسال توپ پردازد. 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 سبد استفاده می‌شود.

**تمرین ۲:** تمرین قبلی با پرتاب یک‌نواخت توپ به مرکز زمین تکرار می‌شود. با این تفاوت که فراگیرنده پس از هر دریافت، باید به‌سرعت 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.

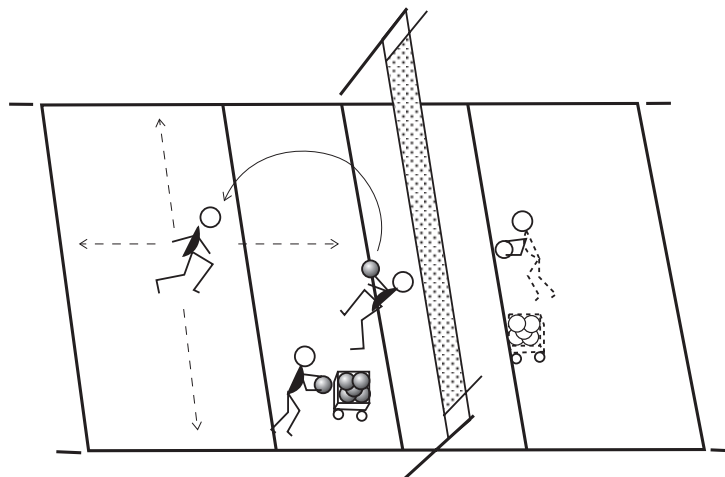
### ۲-۹ تکنیک ساعد

**تمرین ۱:** آموزگار به‌همراه کمکی در یکی از نیمه‌های زمین (نزدیک 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 بار 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، به طوری که با بالا رفتن یکی، پایین آمدن دیگری ضرورت می‌یابد. نکته‌ی قابل ذکر دیگر این که بهبود و افزایش قابلیت‌های جسمانی زمینه‌ای برای افزایش و یا 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 این‌رو، 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 (چالاک‌ی) پایه‌ای محکم و قابل اطمینان برای ارتقای مهارت‌ها به‌حساب می‌آید. از آن‌جا که در قسمت آمادگی جسمانی ویژه‌ی والیبال تا حدودی به‌چگونگی 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

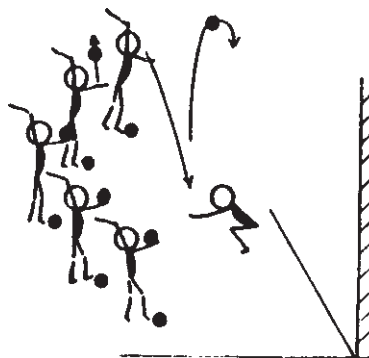


تصویر ۲۶-۵

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 یا ظاهر چهره‌ی آنان، می‌تواند ملاک قرار گیرد.

کننده موظف است با تکنیک مساعد توپ را برگشت دهد. رفته‌رفته از فراگیران خواسته می‌شود که ضمن رعایت نوبت، توپها را سریع‌تر پرتاب کنند یا به آن ضربه بزنند. برای جلوگیری از پراکندگی توپ‌ها، می‌توان تمرین را با رعایت نکات ایمنی آن در مجاورت دیوار انجام داد (تصویر ۲۷-۵).

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 یا چپ) برای او توپ پرتاب می‌کنند. دریافت



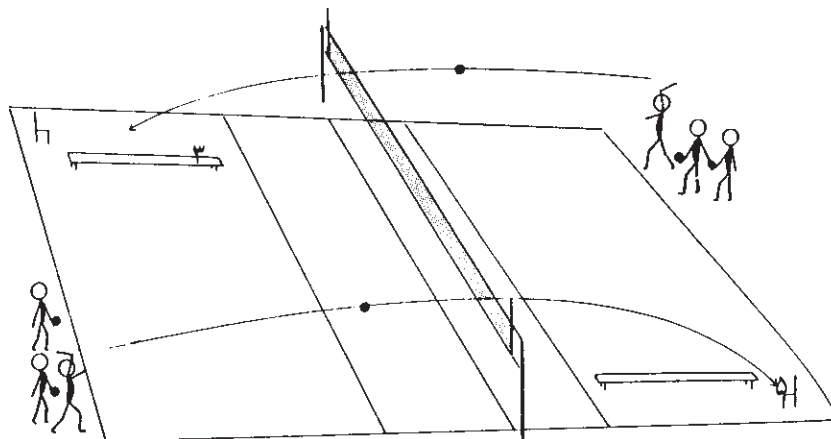
تصویر ۲۷-۵

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

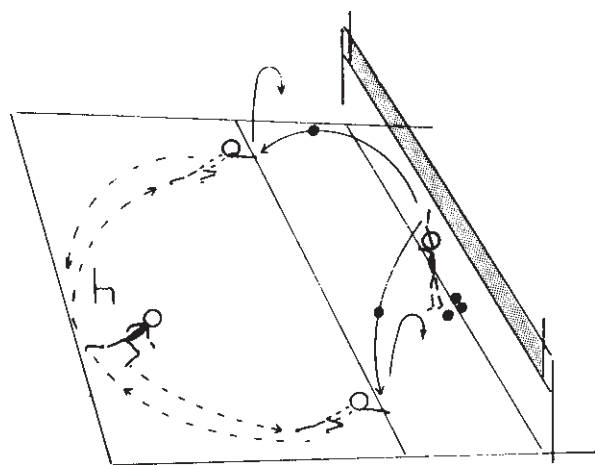
### ۹-۳ تکنیک سرو

تمرین: نیمکت‌ها را در دو گوشه‌ی مخالف زمین و به فاصله‌ی یک متر از خط طولی قرار دهید و صندلی را مطابق

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



تصویر ۲۸-۵



تصویر ۲۹-۵

#### ۹-۴ تکنیک توپ گیری

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 شیرجه پاسخ دهد. برای رعایت نکات ایمنی می‌توان از تشک‌های کمک آموزشی استفاده کرد (تصویر ۲۹-۵). می‌توان با قرار دادن یک صندلی در انتهای زمین، مسیر حرکت را مشخص کرد.

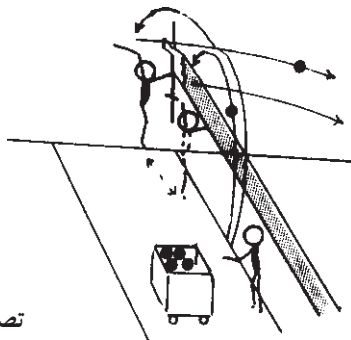
تذکر: هنگام برگزاری کلاس و در موقع شروع تمرینات، باید دقت شود تا همه‌ی دانش‌آموزان در فعالیت‌های عملی شرکت فعال داشته باشند. خصوصاً هنگامی که در نظر است تک‌تک فراگیران به ترتیب روی یک مهارت تمرین نمایند. لازم است تا رسیدن نوبت، تمرینات دیگری در برنامه‌ی تمرین برای آنها در نظر گرفته شود.

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 ۳۰-۵).

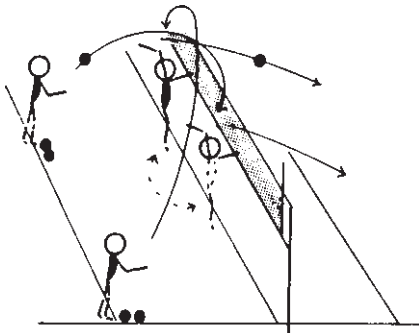
#### ۹-۵ تکنیک آبشار

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

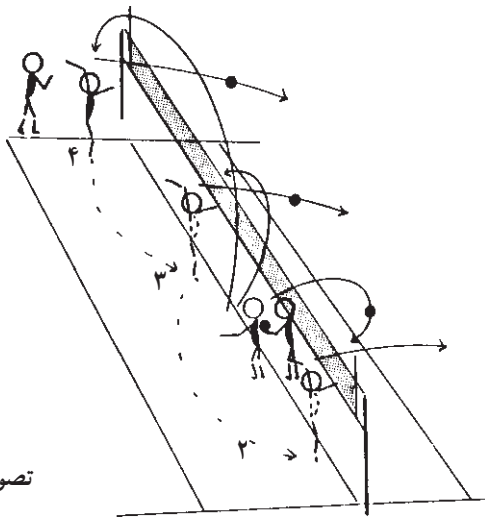




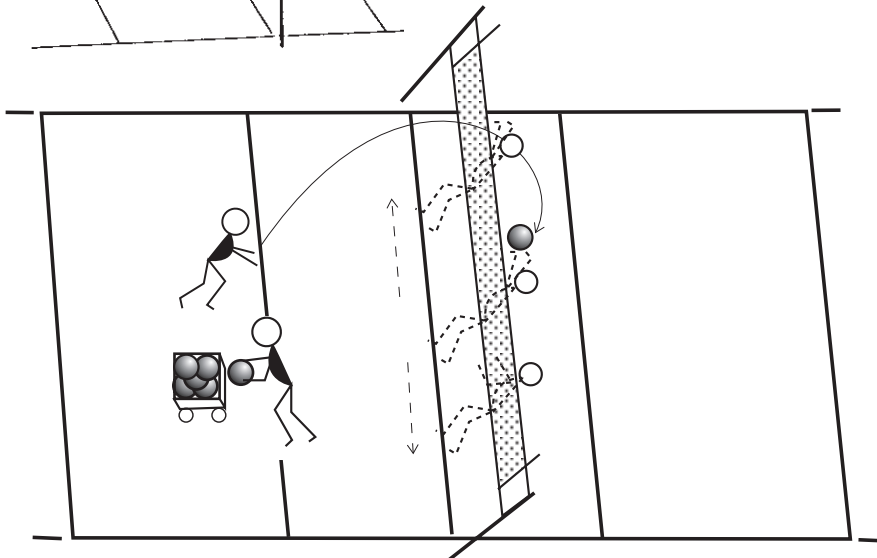
تصویر ۵-۳۰



تصویر ۵-۳۱



تصویر ۵-۳۲



تصویر ۵-۳۳

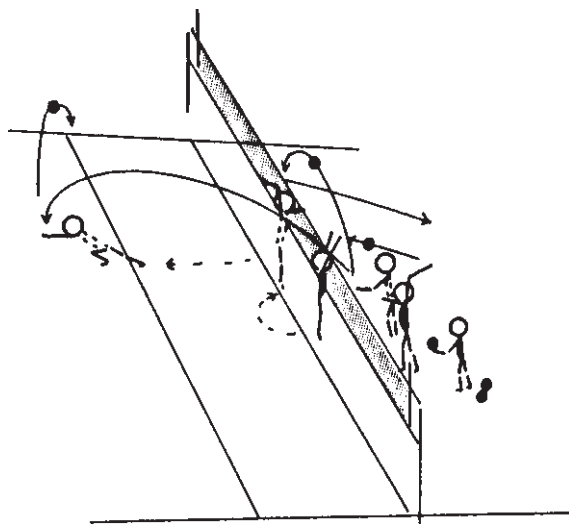
تمرین ۲: مربی به همراه یکی از فراگیران، به طور متناوب از نقاط مختلف برای مهاجم، توپ پرتاب می‌کند. آبنشارزن باید پس از هر آبنشار مجدداً به حالت اولیه برگشت کند و برای حرکت بعدی آماده شود (تصویر ۵-۳۱).

تمرین ۳: مربی به ترتیب سه توپ را برای آبنشارزن 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 آن چه 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: مربی به همراه فرد کمک‌کننده، در نزدیک خط یک‌سوم می‌ایستد. در این حالت در زمین مقابل یکی از فراگیران در وضعیت آماده برای دفاع روی تور مستقر می‌شود. آن‌گاه آموزگار با پرتاب توپ به مناطق چهار و سه و دو از فراگیرنده می‌خواهد که با تکنیک صحیح و جابه‌جایی به موقع توپ‌های ارسالی را دفاع نماید. این تمرین به صورت دونفره و حتی سه‌نفره نیز قابل اجراست (تصویر ۵-۳۳).





تصویر ۳۴-۵

تمرین ۲: مربی توپی را به آرامی آبشار می‌زند تا بازی‌کن دفاع کند و سپس توپی را برای وی پرتاب می‌کند تا آبشار بزند. پس از آن، توپ دیگری را به انتهای زمین پرتاب می‌کند تا فراگیر شیرجه برود و آن را بگیرد. این تمرین که در واقع ترکیبی از فنون والیبال است، در تکرارهای متوالی نیز قابل اجراست (تصویر ۳۴-۵).

تذکر: هنگام اجرای تمرین، باید هدف از انجام حرکات برای فراگیران کاملاً روشن شود. به‌عنوان مثال اگر موضوع تمرین دریافت ضربه‌ی اول است، از فراگیران خواسته شود که توپ را پس از دریافت به‌محل 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.

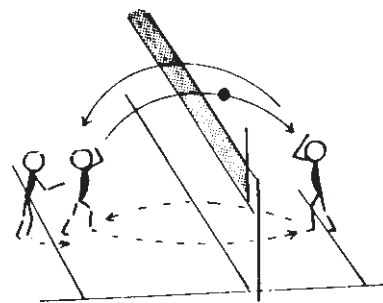
### بی‌دقتی در انجام تمرینات، به‌منزله‌ی عقب‌گرد در کسب مهارت و توانایی لازم است.

با‌انگیزه‌ی بیش‌تر فرصت اجرای صحیح تکنیک‌ها را داشته باشند. آن‌گاه با‌نظر مریبان تمرینات مورد‌نظر به‌تدریج مشکل‌تر شود و سرانجام در قالب بازی مطرح گردند. نمونه‌ی تمرین — 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 به‌طرف دیگر می‌رود و جای خود را با بازی‌کن طرف دیگر عوض می‌کند. این تمرین را که به‌همین ترتیب با تعویض جای بازی‌کنان ادامه می‌یابد، می‌توان به‌صورت پاس پرشی نیز اجرا کرد (تصویر ۳۵-۵).

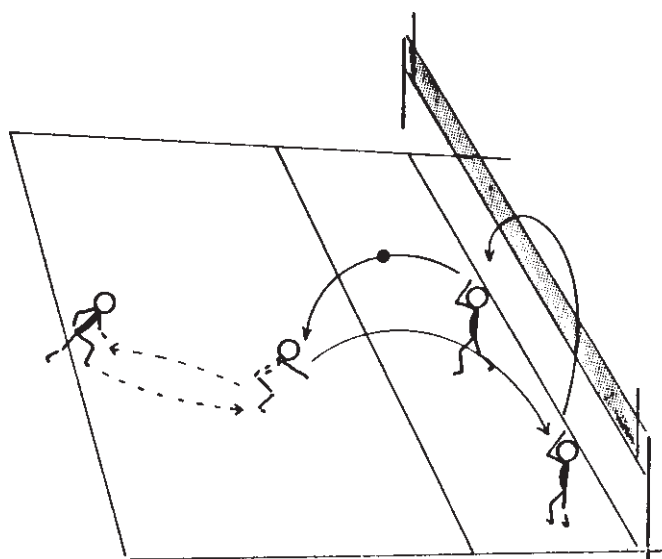
۱- اجرای تکنیک‌ها در شرایط بازی اینک که در اجرای تکنیک‌های پایه‌ی والیبال (فن پنجه، ساعد، سرو، توپ‌گیری، آبشار و دفاع روی تور) دارای مهارت قابل قبولی شده‌اید، علاقه‌مندید که در هنگام بازی از آن‌ها استفاده کنید. اما باید توجه داشته باشید که لازمه‌ی به‌کار بردن این مهارت‌ها در شرایط بازی، حضور مستمر در تمریناتی 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 هرکدام 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 این‌گونه تمرینات باید از ساده به مشکل طرح‌ریزی شود تا فراگیران

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 پنجه 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).

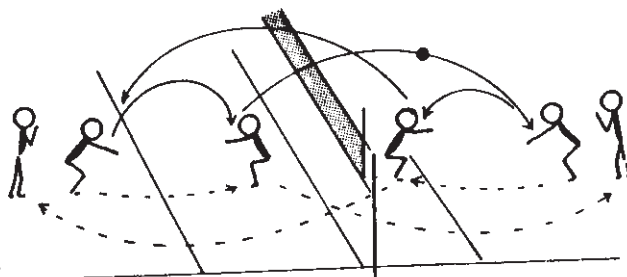


تصویر ۵-۳۵

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 قرار 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 دریافت کننده 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

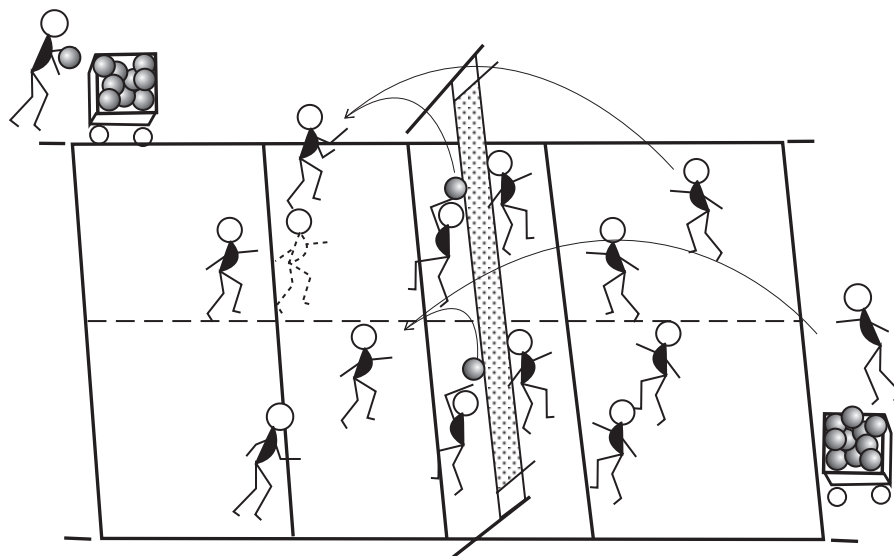
سؤال: آیا هیچ فکر کرده‌اید که چرا پس از یادگیری مهارت‌ها، تمرینات در شرایط بازی (مسابقه) اجرا می‌شود؟ جواب را پیدا کنید و آن را در کلاس به بحث بگذارید. ضمناً استنباط خود را از موضوع (تمرین در شرایط بازی) به طور خلاصه در محل تعیین شده‌ی کتاب (قسمت خالی) بنویسید.

.....

.....

.....

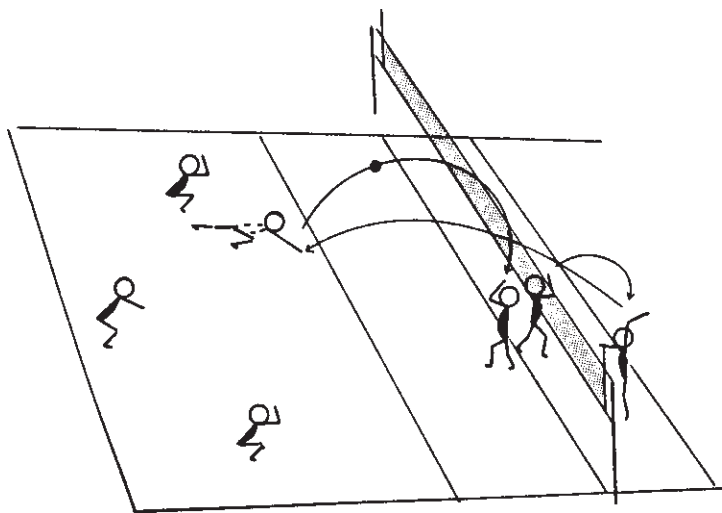
تمرین ۴: زمین والیبال مطابق شکل به دو قسمت مساوی تقسیم می‌شود. در دو طرف تور، فراگیران در گروه‌های سه نفری مقابل یکدیگر می‌ایستند. در این حالت، مربی که در خارج زمین ایستاده است، توپ را در جریان بازی قرار می‌دهد. فراگیران در هر زمین توپ را با سه ضربه به صورت پاس پنجه، به زمین مقابل ارسال می‌کنند و فوراً 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 ۳۸-۵). هر گروه که بیشترین رفت و برگشت را داشته باشد، به عنوان برنده انتخاب می‌شود.



تصویر ۳۸-۵

نمونه‌ی تمرین — هدف اصلی: تقویت مهارت پنجه، ساعد، سرو، آبشار در شرایط بازی.

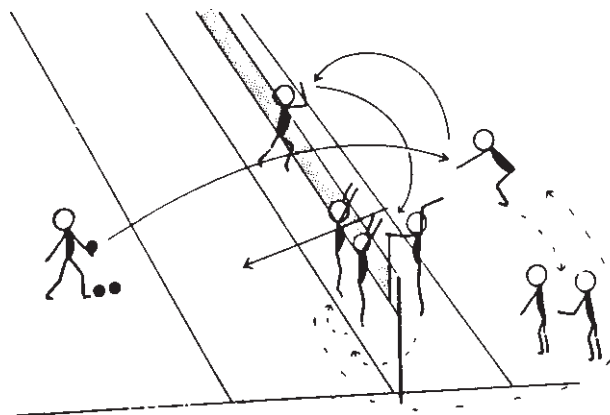
تمرین ۵: در هر طرف تور چهار بازی‌کن مستقر می‌شوند. یک بازی‌کن داخل محوطه‌ی حمله و پشت به تور به عنوان پاس دهنده انجام وظیفه می‌کند. دو بازی‌کن دیگر، یکی در منطقه‌ی ۴ و دیگری در منطقه‌ی ۲ در پشت خط یک سوم زمین مستقر می‌شوند و چهارمین بازی‌کن نیز در منطقه‌ی ۶ زمین (وسط) می‌ایستد. در زمین مقابل هم بازی‌کنان 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 ۳۹-۵).



تصویر ۳۹-۵

دیگر زمین بازی کنان مطابق شکل می ایستند و به تمرین ادامه می دهند. نحوه ی چرخش به این صورت است که مدافع میانی جای پاسور را می گیرد و پس از آن دریافت کننده می شود. آن گاه برای آبخار زدن خود را آماده می کند (تصویر ۴۰-۵).

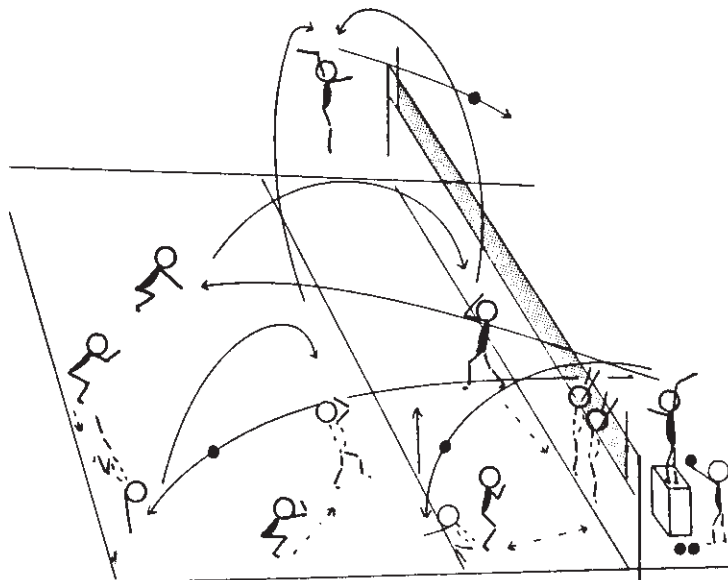
نمونه ی تمرین - هدف اصلی: تقویت مهارت پنجه، ساعد، سرو، آبخار و دفاع روی تور در شرایط بازی.  
تمرین ۶: در این تمرین مربی در پشت خط یک سوم مستقر می شود و به جای پرتاب کردن توپ ها، سرو می زند. در طرف



تصویر ۴۰-۵

توپ دیگری را می زند که این بار فراگیران باید به دفاع روی تور بپردازند و برای برگشت توپ، تمام شرایط بازی را رعایت کنند. این تمرین با زدن سرو هم انجام می شود. سرعت بازی را حتی المقدور می توان با ارسال توپ های پی در پی افزایش داد (تصویر ۴۱-۵).

نمونه ی تمرین - هدف اصلی: تمرین در شرایط کامل بازی.  
تمرین ۷: شش نفر از فراگیران در یک نیمه از زمین قرار می گیرند. مربی در حالی که بر روی یک میز ایستاده است، توپ را از بالای تور به صورت آبخار یا جاخالی می زند. بازی کنان پس از دریافت توپ، آن را به زمین مقابل می فرستند. مربی سپس



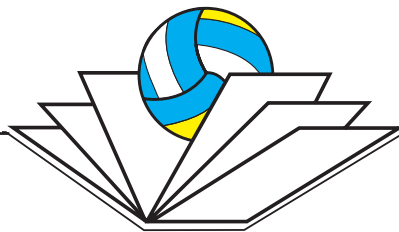
تصویر ۴۱-۵

## خودآزمایی

- ۱- برای دریافت توپ 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 تکرار 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- پاس از لحاظ ارتفاع به چند دسته تقسیم می‌شود؟ به اختصار توضیح دهید.
- ۲- پاس 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 پرشی بدون خطا اجرا شود، چه مزیتی نسبت به سایر سروها دارد؟
- ۷- رعایت چه نکاتی در اجرای سرو پرشی الزامی است؟ حداقل به سه مورد آن اشاره کنید.
- ۸- در تمرینات پاس و سرو پرشی چه نکاتی را از لحاظ ایمنی باید رعایت کرد؟
- ۹- ارتقای سطح مهارت فراگیران به چه قابلیت‌هایی بستگی دارد؟ در این خصوص مختصراً توضیح دهید.
- ۱۰- بار تمرین به چه عناصر یا عوامل 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 آبشار را بر روی پاس‌های کوتاه و بلند اجرا نماید.
- ۲- درک و استنباط صحیحی از تاکتیک دفاع روی تور داشته باشد.
- ۳- تاکتیک دفاع یک نفره و دونفره را به صورت عملی اجرا نماید.
- ۴- تاکتیک دفاع از سرو حریف را در چرخش‌های معمول با استفاده از سایر فراگیران به صورت عملی اجرا نماید (سیستم ۵-۱).
- ۵- شیوه‌ی حرکت از یک منطقه به منطقه‌ی دیگر را در تاکتیک دفاع روی تور به صورت 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 (آبشار)

در والیبال مدرن، تاکتیک‌های پیشرفته و درعین حال پیچیده زیادی وجود دارد که یقیناً 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 پاس دهنده و دو مهاجم نیاز است.

۱-۲ محل استقرار مهاجمان: معمولاً خط یک سوم

(سه متری) هر نیمه از زمین، مناسب‌ترین ملاک برای جاگیری آبشارزن 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 کم تر شود و اگر حمله روی پاس بلند باشد این فاصله بیش تر می‌شود.

۱-۳ مهاجم چه موقع حرکت کند: زمان حرکت مهاجم به سمت پاس ارسال شده یکی از مهم‌ترین مراحل در اجرای موفقیت آمیز حمله به حساب می‌آید. چنان‌چه حرکت آبشارزن با تأخیر صورت گیرد، توپ فوراً به سطح زمین نزدیک می‌شود و فرصت مناسب برای آبشار 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



ب- حرکت مهاجم به سمت پاس هنگامی شروع شود که هنوز توپ با دست‌های پاسور تماس پیدا نکرده است (تصویر ۱-۶).

۱-۵ آبشار روی پاس بلند: مشخصات یک پاس بلند در صفحه‌ی ۳۱ ذکر شد. حرکت به موقع آبشارزن، 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 بیش‌تر از حد معمول باشد و حداقل از پشت خط یک سوم شروع شود.

ب- شروع حرکت مهاجم به سمت پاس ارسال‌شده، 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 ۲-۶).



تصویر ۲-۶

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 (هرقدر ارتفاع پاس کوتاه‌تر باشد این مسافت کم‌تر است).



تصویر ۱-۶

**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 خطِ جلویی موظف به حرکت به سمت تورند و با یک پرش بلند وانمود می‌کنند که محور اصلی تهاجم‌اند. در این جا پاس‌دهنده‌ی تیم، توپ را به مهاجم دیگری، که فاقد پوشش 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 به شکل یک حرکت انفعالی و مصنوعی در نیاید، می‌تواند در زمره‌ی حرکات فریب‌آمیز مثبت و امتیازآور قرار گیرند (تصویر ۳-۶).



تصویر ۳-۶

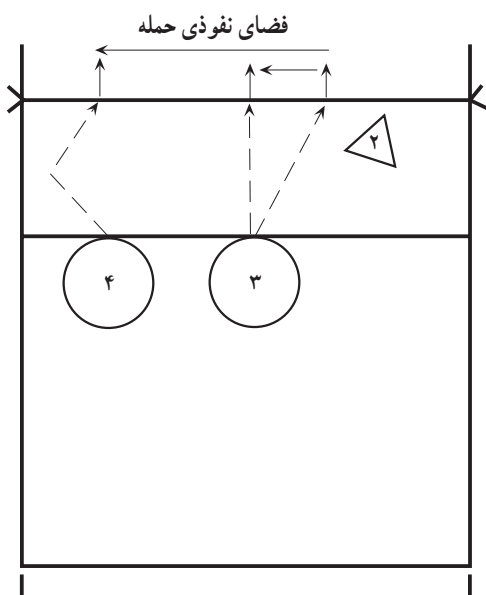
## ۱-۷ تاکتیک انفرادی حمله: برای کسب موفقیت در

رشته‌های ورزشی، نیاز به تفکر و اندیشه نو و برتر است. کسب امتیاز در رشته‌های ورزشی چون والیبال، به دلیل ابداع تاکتیک‌های پیچیده و در عین 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 مورد نیاز، در رأس برنامه‌های خود قرار داده‌اند. بازی‌کنانی که مهارت‌ها را با نیروی فکر به اجرا 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 به همراه دارد. به‌عنوان مثال اگر بازی‌کنی نتواند توپ را با دست کاملاً کشیده از ارتفاع بالای تور آبشار بزند و یا بر اثر بی‌دقتی، توپ را به دیوار دفاعی حریف بکوبد و به‌جای استفاده از نیروی فکر، صرفاً قدرت عضلانی را به کار 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 به سلاح تاکتیک فردی برتر مجهز ساخته و به‌عنوان یک بازی‌کن خوش فکر مطرح شده است.

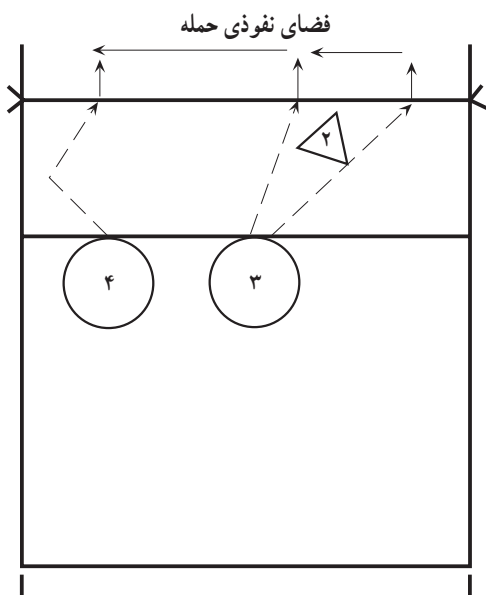
## ۱-۸ بازی بدون توپ: در تمام شرایط بازی، خصوصاً

در اجرای تاکتیک‌های حمله، بازی بدون توپ بخش عمده‌ی یک عملیات تاکتیکی محسوب می‌شود. بدین معنی که در هنگام حمله روی تور، بر اساس یک نقشه‌ی از قبل طراحی شده،

می‌شود اندکی متفاوت با شیوه‌ی 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 چپ تور انجام شود (تصویر ۵-۶).



تصویر ۴-۶



تصویر ۵-۶

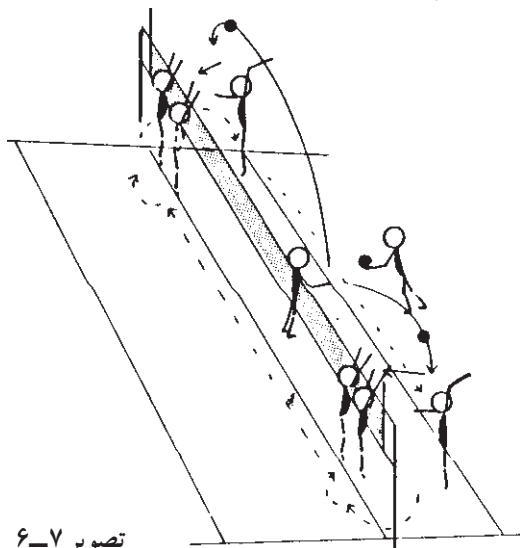
۹-۱ طرح حمله با دو مهاجم: معمولاً برحسب تعداد مهاجمان و محل استقرار پاس‌دهنده، شیوه‌های مختلفی در اجرای تاکتیک حمله عملی می‌شود. بنابراین، لازم است در تمام شرایط بازی، حداقل از دو آبنارزن در خط حمله استفاده شود. حال اگر در منطقه‌ی حمله (خط جلویی) یک نفر آبنارزن حضور داشته باشد، نمی‌توان در میدان مسابقه طرح حمله‌ی مطلوبی را به اجرا گذاشت و این شیوه ارزش بین‌المللی هم ندارد. حال به طرح‌های حمله که با حضور دو آبنارزن 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 (۱، ۶ 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 پرش سریع و بلند بر روی تور وانمود می‌کند که زنده‌ی اصلی آبنار 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 جابه‌جایی قادرند فضای بالای تور را پوشش 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 ۴-۶).

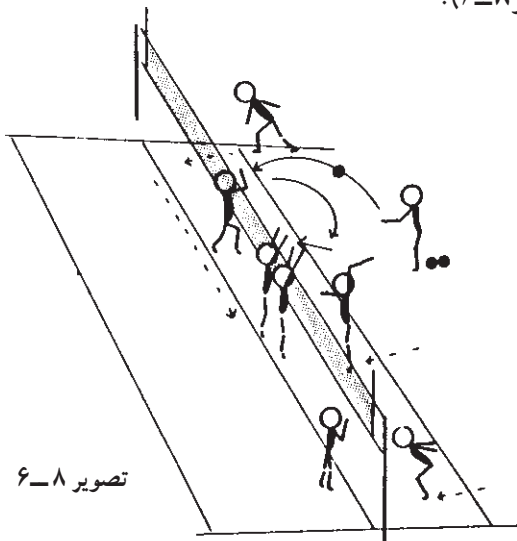
ب — روش دیگری که از طرح حمله با دو آبنارزن انجام

در آن جا به عنوان مهاجم آبخار می زند. این تمرین با چرخش بازی کنان و اصلاح حرکات از سوی مربی، به همین نحو ادامه می یابد (تصویر ۶-۷).



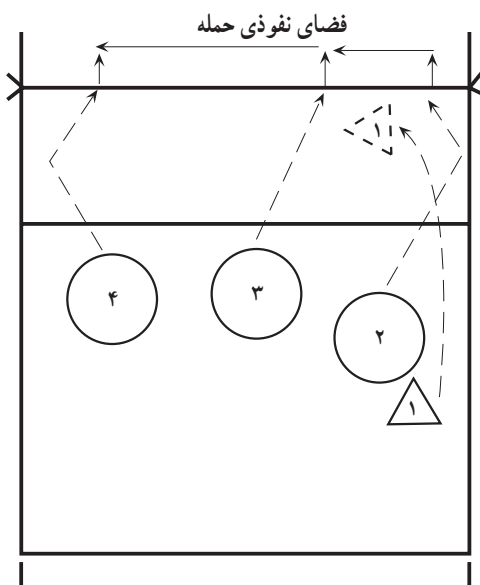
تصویر ۶-۷

تمرین ۲: سه مدافع، یک پاسور، سه مهاجم و یک پرتاب کننده ی توپ، نفرات این تمرین را تشکیل می دهند. مربی توپ را برای پاسور پرتاب می کند. پاسور به طور اتفاقی آن را برای یکی از بازی کنان مهاجم پاس می دهد. مدافعان در این حالت هر بار، ضمن تغییر محل دفاع دونفره اجرا می کنند. ابتدا، باید پاسور پاس بلند بدهد تا مدافعان فرصت جابه جایی داشته باشند، آن گاه به تدریج از ارتفاع پاس ها کاسته می شود. بازی کنان دیگر، توپ ها را جمع می کنند و به پرتاب کننده تحویل می دهند (تصویر ۶-۸).



تصویر ۶-۸

۱-۱۰ طرح حمله با سه مهاجم: در حال حاضر اکثر تیم های صاحب نام جهان وجود سه آبخارزن را در خط حمله ضروری می دانند. در این طرح، یکی از بازی کنان منطقه ی پشت برای پاس دادن وارد عمل می شود. فرض بر این است که پاس دهنده در منطقه ی یک مستقر است. او به محض این که سرو زده شد به خط جلویی می آید و در منطقه ای، که معمولاً پاسور مستقر می شود، جاگیری می کند. در این وضعیت هر سه مهاجم برای اجرای طرح تاکتیک حمله آماده اند، از این رو، پاس دهنده با بررسی همه ی جوانب، توپ را به مهاجمی می سپارد که از هر لحاظ در موقعیت بهتری قرار دارد. در این طرح مهاجمان مناطق چهار و دو، بر روی پاس بلند آبخار می زنند و مهاجم منطقه ی سه به اجرای آبخار سریع بر روی پاس کوتاه اکتفا می کند (تصویر ۶-۶).



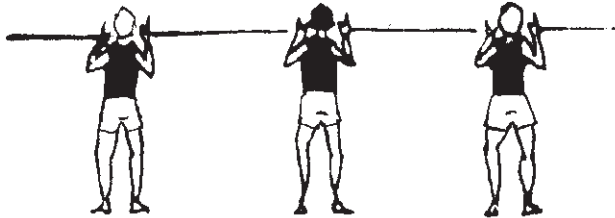
تصویر ۶-۶

### نمونه ی تمرین

تمرین ۱: در این تمرین بازی کنان متناوباً برای مهاجمان در منطقه ی دو و چهار توپ پرتاب می کنند. در طرف دیگر نیز سه بازی کن به عنوان مدافع قرار می گیرند. مهاجمان و مدافعان پس از هر آبخار در جهت عقربه های ساعت می چرخند. مدافع وسط در منطقه ی دو، سپس در منطقه ی چهار و پس از آن در خط کناری منطقه ی چهار و بالأخره به منطقه ی دو و چهار می رود 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 (توپ)،  
 ۳- وضعیت فیزیک بدن مهاجم (در هنگام پرش)، 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 ۲۰ درصد موفقیت‌آمیز است. آن‌جا که این فنون، لازم و ملزوم یکدیگرند و هریک به تنهایی فاقد ارزش‌یابی‌اند، 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، دونفره و سه‌نفره 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، کارآیی پیدا می‌کند (تصویر ۹-۶).

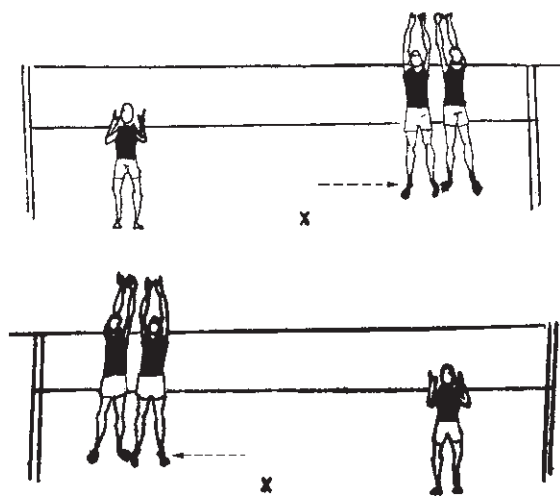
### ۲-۲ تشخیص محل حمله: مدافعان برای این که بتوانند

محل اصلی تهاجم حریف را تشخیص دهند، باید در وهله‌ی اول

سؤال: دانش‌آموزان عزیز! ضمن بررسی فاکتورهای اشاره شده، که به منظور تشخیص یا پیش‌بینی صحیح منطقه‌ی اصلی تهاجم و نهایتاً شناسایی مسیر عبور توپ 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.



بتواند 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 ۱-۶).



تصویر ۱-۶

**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 سه‌نفر مدافع در روی تور موجب افزایش فضای خالی در زمین مدافعان می‌گردد و تیم، در معرض آسیب جاخالی حریف قرار می‌گیرد. در این شیوه‌ی دفاع نیز بازی‌کن

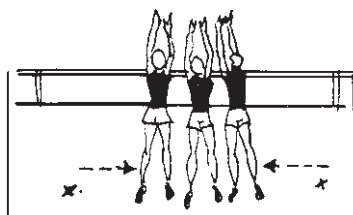
**۲-۳ دفاع متحرک:** پس از تشخیص محل اصلی آبنشار، حرکت مدافع برای ایجاد یک پوشش دفاعی مطمئن آغاز می‌شود. اغلب در این مرحله، مشاهده می‌شود که مدافعان با دست‌های کاملاً ثابت و کشیده به این کار مبادرت می‌کنند. این روش ضمن این که فرصت مناسبی برای تغییر مسیر توپ آبنشار ایجاد می‌کند، باعث می‌شود که کارایی پوشش 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 درجاتی است. بهترین و کامل‌ترین سد دفاعی 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 به عنوان 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 بازی‌کنی که در منطقه‌ی سه (وسط) مستقر می‌شود وظیفه‌ی دشواری دارد. زیرا همواره ایجاد یک سد دفاعی مطمئن، که





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).



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 تعیین شده کتاب (قسمت خالی) بنویسید.

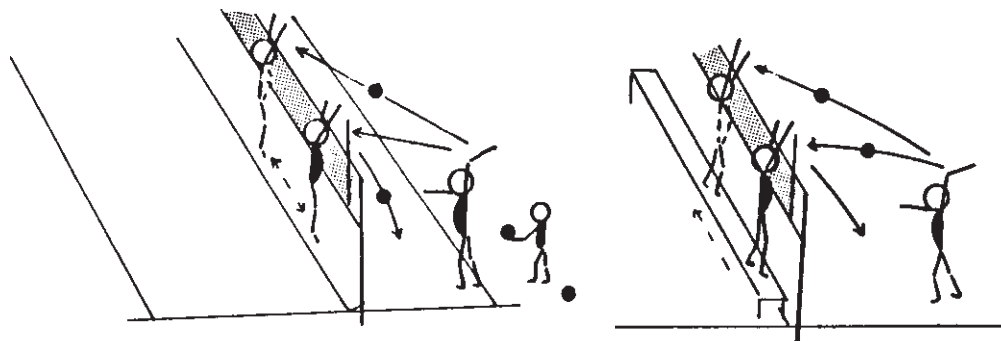
.....

.....

.....

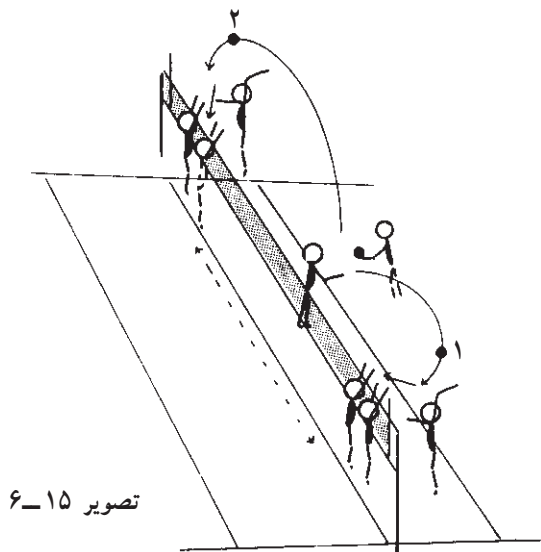
تمرین ۱: مری نزدیک خط یک سوم زمین مستقر می‌شود و توپ را به صورت مستقیم یا مایل آبخار می‌زند. در این حالت، مدافع روی نیمکت ایستاده است و با حرکت به چپ و راست، توپ را دفاع می‌کند. در صورت نبود نیمکت مطمئن، با پایین آوردن ارتفاع تور، این تمرین بر روی زمین انجام می‌شود (تصویر ۱۲-۶).

تمرین ۱: مری نزدیک خط یک سوم زمین مستقر می‌شود و توپ را به صورت مستقیم یا مایل آبخار 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).

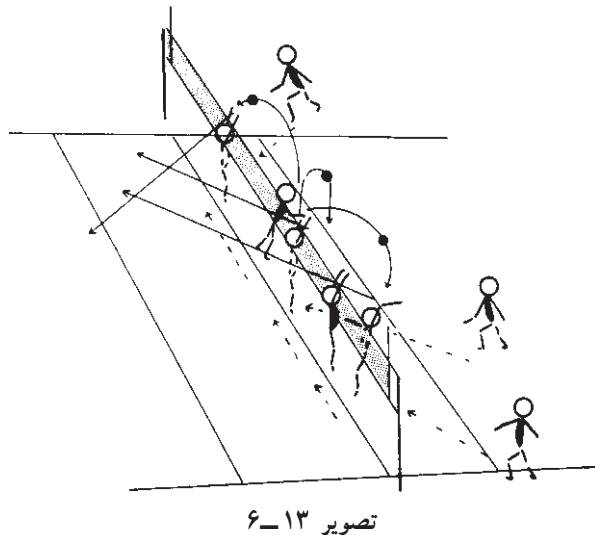


تصویر ۱۲-۶

**تمرین ۴:** مربی، نزدیک تور می ایستد و برای مهاجمان مناطق چهار و دو به طور متناوب توپ پرتاب می کند تا آن‌ها 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 دونفره را اجرا می کنند. لازم است ارتفاع توپ های پرتاب شده برای مهاجمان، بلند باشد تا فرصت کافی برای مدافع میانی در نزدیک شدن به مدافعان کناری وجود داشته باشد (تصویر ۶-۱۵).

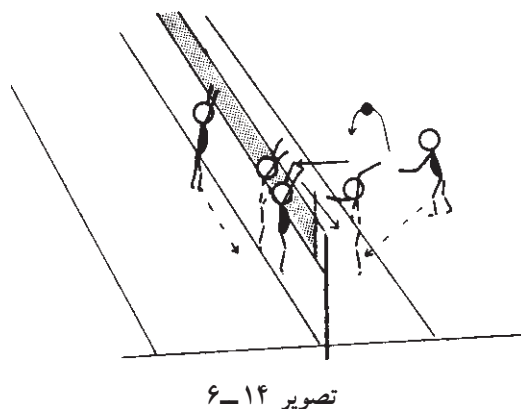
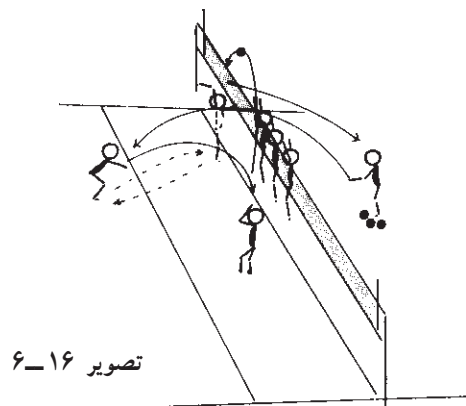


**تمرین ۲:** در این تمرین مربی در نزدیک تور می ایستد و برای مهاجمان در مناطق (۲، ۳، ۴) توپ پرتاب می کند. آن‌ها پس از اجرای حرکت سه گام، توپ را آبشار می زنند. در زمین مقابل یک نفر مدافع مستقر می شود و با تغییر جای خود از آن‌ها دفاع می کند. لازم است زمان پرتاب توپ برای آبشار، طوری تنظیم شود که مدافع برای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

**تمرین ۵:** سه بازی کن، دفاع روی تور اجرا می کنند. مربی در هنگامی که در زمین مقابل ایستاده است، توپ را از روی تور برای مهاجم پرتاب 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 چرخش باید پنج امتیاز کسب کرده باشد (تصویر ۶-۱۶).



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

### ۳- تاکتیک دریافت سرو

تاکتیک دریافت سرو در بخش اول کتاب به شیوه‌ی «کاپ» 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 ۵ 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 آموزشگاهی در رقابت‌ها از این شیوه استفاده می‌کنند. همان‌طور که گفته شد بازیکنان در شش منطقه‌ی زمین مستقر می‌شوند و چرخش بازی، بر اساس قوانین این ورزش، موافق عقربه‌ی ساعت اجرا می‌شود. در این جابجایی 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

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 حتی‌المقدور در مجاورت زانوها باشد تا در اندک‌زمان ممکن به یکدیگر متصل شوند و وضعیت ساعد را به وجود آورند.

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

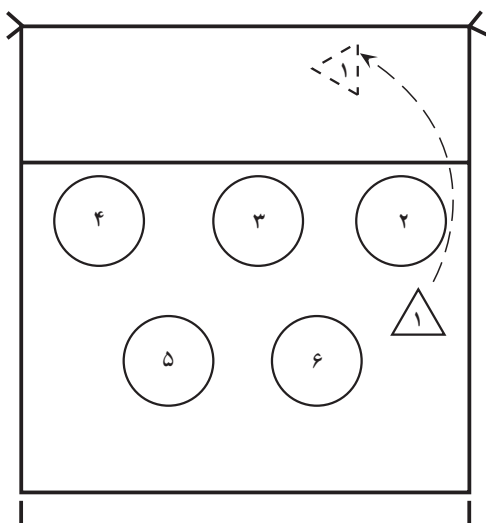


تصویر ۱۷-۶

**سؤال:** اینک این سؤال مطرح می‌شود که چرا با انتقال وزن بدن بر روی پنجه‌ی پاها 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 چرخش 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 بر اساس 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 هم‌خوانی داشته باشد و گرنه موجب از دست دادن امتیاز می‌شود (خطاهای جاگیری را در صفحه‌ی ۱۱۸ مطالعه کنید) (تصویر ۱۸-۶).



تصویر ۱۸-۶

**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 زننده را همواره مدنظر قرار دهند و ...

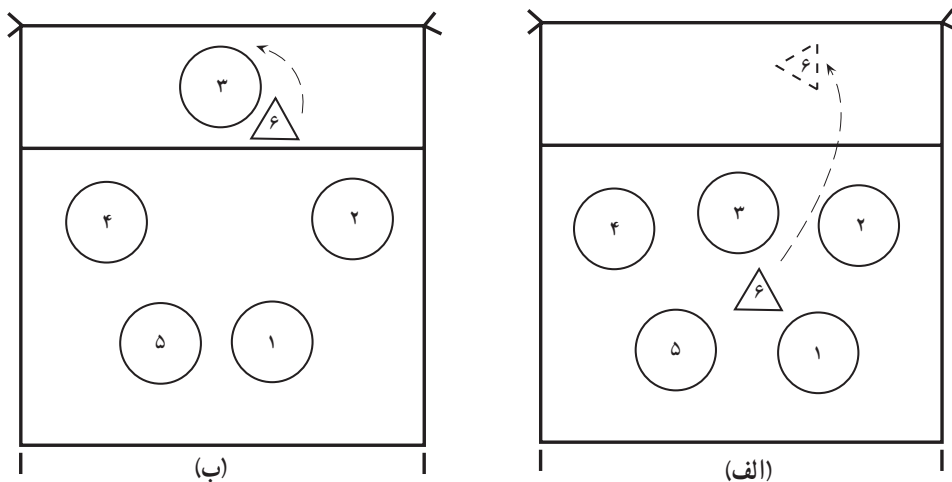
**۳-۳ نحوه‌ی استقرار بازی‌کنان در زمین:** بازی‌کنان، هنگام دریافت ضربه‌ی اول (سرو)، ضمن پای‌بندی به کلیه‌ی نکات مورد بحث، باید فاصله‌ی خود را نسبت به یکدیگر رعایت کنند، از تجمع در یک محل دوری کنند و از پراکندگی بیش از حد در زمین بازی بپرهیزند. در واقع باید سعی شود تا توانایی گروهی به یک نسبت در زمین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

**۳-۴ فاصله‌ی بازی‌کن با خطوط اطراف زمین:** معمولاً بازی‌کنانی که در مجاورت خطوط کناری قرار می‌گیرند، باید حتی‌الامکان به اندازه‌ی طول یک‌دست (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 به‌هنگام استقرار، پای چپ خود را جلوتر از پای راست قرار دهد. هم‌چنین بازی‌کن سمت راست زمین، باید به‌هنگام دریافت ضربه‌ی اول عکس این حالت را رعایت کند (پای راست او جلوتر از پای چپ باشد). به‌همین 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 توپ دریافت شده با ضریب خطای کم‌تری به سمت پاس‌دهنده‌ی تیم، که معمولاً در تزدیک تور و متمایل 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

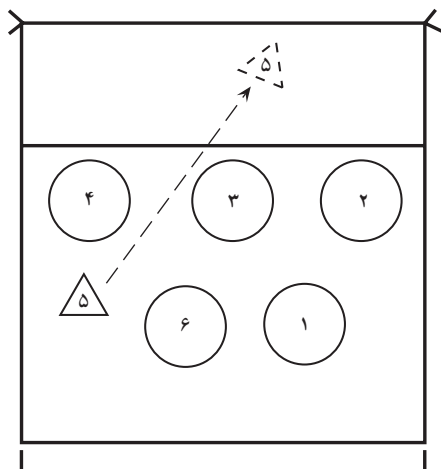
زده شد، پاسور می‌تواند فوراً به نزدیک تور بیاید و برای اجرای پاس آماده شود. اینک از فراگیران خواسته می‌شود که با بررسی کامل هر دوروش «الف» و «ب» و مقایسه‌ی آن‌ها با یکدیگر، نظر خود را پیرامون نحوه‌ی استفاده از هر یک در شرایط مسابقه بیان نمایند.

**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 دوروش جاگیری می‌کند. نحوه‌ی استقرار پاسور در تصویر ۶-۱۹ نشان داده شده است. مطابق قوانین، وقتی سوت داور به صدا درآید و ضربه‌ی سرو، به وسیله‌ی حریف



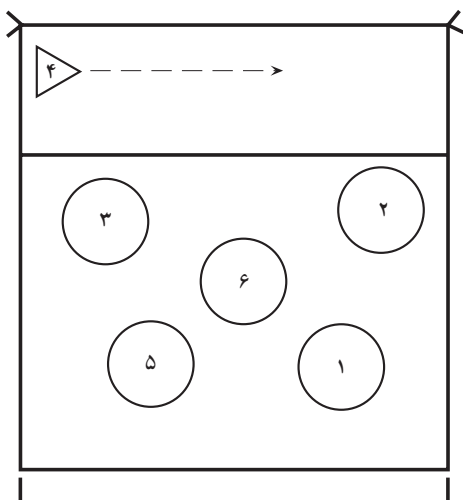
تصویر ۶-۱۹

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 یا بازی کنان مجاور، پاسور را در محاصره بگیرند و یا به او تکیه دهند. بدیهی است این گونه روش‌های جاگیری بازی کنان، که اغلب منجر به کندی حرکت آنان می‌شود و بعضاً مشکل جابه‌جایی ایجاد می‌کند، کاملاً غیرمنطقی است و ضرورت دارد در این گونه موارد مریدان تذکر لازم را به بازی کنان بدهند.



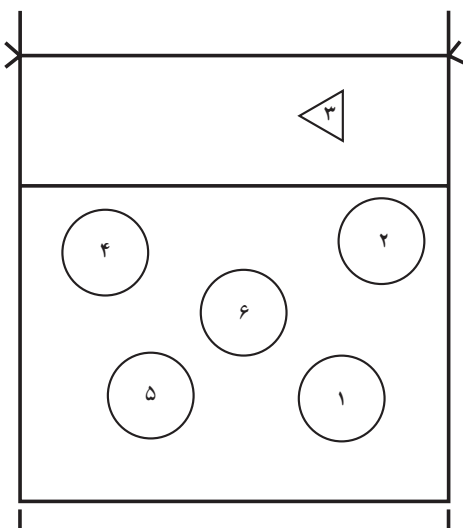
تصویر ۶-۲۰

**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 ۶-۲۰).



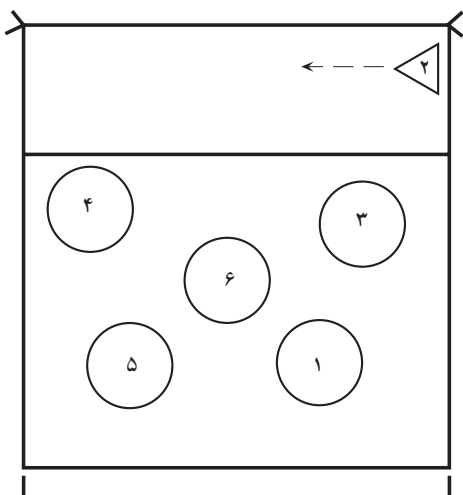
تصویر ۶-۲۱

۳-۹ پاسور در منطقه‌ی چهار: هنگامی که پاسور به خط جلویی (۲،۳،۴) رسید ابتدا در منطقه‌ی چهار مستقر می‌شود. او طوری در این منطقه جاگیری می‌کند که مانعی برای حرکت آبخارزن نباشد. معمولاً با قرار 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 جابه‌جایی 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 قرار 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 حاشیه امنیت قرار دارد و از تیررس سروهای حریف به دور است (تصویر ۶-۲۳).



## اشتباه کم تر 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

### ۴-۱ آشنایی با قوانین و مقررات بین‌المللی

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

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

**۴-۱-۲ کاپیتان:** کاپیتان تیم باید در برگ ثبت امتیازات مسابقه مشخص شود. کاپیتان تیم با یک نوار ۸×۲ 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 یا خود کاپیتان تیم، بازی‌کن دیگری را به‌عنوان کاپیتان معرفی خواهد کرد.

**۴-۱-۳ 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 پاشنه باشد.

**۴-۱-۴ 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.

**۴-۱-۵ وظایف عمده‌ی کاپیتان:** کاپیتان، قبل از مسابقه

برگ ثبت امتیازات را امضا می‌کند. وی به‌عنوان نماینده‌ی تیم خود در قرعه‌کشی 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 (۶، ۵، ۱) به‌منظور توپ‌گیری تعویض می‌شود.

وقت استراحت (تایم‌اوت) را، با به صدا درآوردن زنگ یا نشان دادن علامت دست‌ها، اعلام می‌کند (تصویر ۶-۲۵).

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، دارنده‌ی مدال برنز ۱۹۶۶ بازی‌های آسیایی بانکوک، از راست به چپ: مرحوم حسین جبارزادگان (مربی)، حسن کرد (کاپیتان)، چنگیز انصاری، محمود مطلق، مجتبی مرتضوی (نشسته)، 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.

دریافت سرو (اگر برنده‌ی قرعه زدن سرو را انتخاب کند، دریافت سرو و انتخاب زمین به‌عهده بازنده‌ی قرعه است)، ۲- انتخاب یک سمت زمین و ۳- بازنده‌ی قرعه باقی‌مانده را می‌پذیرد.  
ب- دوره‌ی گرم کردن: چنان‌چه هر دو کاپیتان موافقت

#### ۴-۷ مقدمات مسابقه

الف- قرعه‌کشی: قبل از گرم کردن روی تور، داور اوّل در حضور کاپیتان‌های هر دو تیم، به قرعه‌کشی می‌پردازند. برنده‌ی قرعه یکی از موارد زیر را انتخاب می‌کند: ۱- حق زدن سرو یا

کنند، گرم کردن را باهم اجرا می کنند، تیم ها می توانند 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 به موقع تکمیل و امضا شود و به داور دوم یا نویسنده تسلیم گردد. بازی کنانی که عضو تیم یک ست نیستند، ذخیره های آن ست محسوب می شوند. وقتی که برگ ترکیب تیم تحویل داده شد اجازه ی تغییر آن داده نمی شود. چنانچه در شروع ست، در وضعیت جاگیری بازی کنان در زمین بازی و ترکیب اعلام شده، اختلاف مشاهده شود، قبل از شروع باید مطابق وضعیت تعیین شده تغییر مکان دهند. در این حالت تیم جریمه نخواهد شد. اگر شماره ی یک یا چند بازی کنی که در زمین جای گرفته اند، در برگ ترکیب تیم ثبت نشده باشد، این بازی کنان بدون جریمه شدن باید از زمین خارج شوند و بر طبق ترکیب ارائه شده بازی کنان حقیقی در جای آن ها قرار گیرند.

**۴-۹ جاگیری بازی کنان در زمین:** در لحظه ای که سرو از سوی زنده ی آن اجرا شود، بازی کنان هر تیم باید در داخل زمین خود (به استثنای زنده ی سرو) در دو ردیف سه نفری جای گیرند. این دو ردیف می تواند به صورت منظم یا نامنظم باشد. سه بازی کن نزدیک تر به تور، بازی کنان ردیف جلو هستند که مناطق دو (سمت راست) و سه (وسط) و چهار (سمت چپ) را اشغال می نمایند. سه بازی کن دیگر بازی کنان ردیف عقب اند که به ترتیب در مناطق پنج (سمت چپ) و شش (وسط) و یک (سمت راست) مستقر می شوند. هر بازی کن ردیف عقب باید نسبت به بازی کن ردیف جلوی مربوط به خود در فاصله ی دورتر از تور جاگیری کند. کنترل و تعیین جاگیری بازی کنان بر اساس وضعیت تماس پاهای آن ها با زمین به این ترتیب اجرا می شود:

**الف -** حداقل قسمتی از پای هر بازی کن ردیف جلو باید از پاهای بازی کن ردیف عقب مربوط به خود به خط وسط نزدیک تر باشد.

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

یا بازی کن سمت چپ) باید از پاهای بازی کن وسط ردیف مربوط به خود به خط کناری سمت راست (و خط کناری سمت چپ) نزدیک تر باشد.

**ج -** به محض زدن سرو، بازی کنان می توانند به هر طرف حرکت کنند و تغییر مکان بدهند.

**۴-۱۰ خطاهای جاگیری:** بازی کنان یک تیم وقتی مرتکب خطای جاگیری می شوند که در لحظه ی زدن توپ از سوی سرو زنده در وضعیت جاگیری صحیح خود نباشند. چنانچه زنده ی سرو در لحظه ی زدن توپ مرتکب خطای سرو شود (پایش خط انتهایی را لمس کند)، خطایش از خطای جاگیری بیش تر است و بنابراین زنده ی سرو مجازات می شود. چنانچه بعد از زدن سرو، سرو خطا شود (به خارج برود و یا به تور برخورد کند) این خطای جاگیری است که مجازات می شود. یک جاگیری خطا، منتج به نتایج زیر می شود:

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

**ب -** بازی کنان باید به وضعیت صحیح جاگیری خود بازگردند.

**ج -** خطای چرخش زمانی صورت می گیرد که زدن سرو بر طبق آرایش و ترتیب چرخش اجرا نشده باشد. این وضعیت مشابه خطای جاگیری است.

**د -** نویسنده دقیقاً زمانی را که تیم، مرتکب خطای چرخش شده است، تعیین می کند و کلیه ی امتیازاتی که تیم خطا کننده در وضعیت خطا به دست آورده باطل می شود.

در این حالت امتیازات کسب شده از سوی تیم حریف، معتبر باقی می ماند. چنانچه امتیازات به دست آمده را از هنگامی که بازی کن، خارج از جاگیری یا چرخش صحیح باشد، نتوانند تعیین کنند مجازات تیم فقط یک جریمه و از دست دادن رالی است.

**۴-۱۱ تعویض بازی کنان و محدودیت های 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.

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

**۱۲-۴ تعداد تماس با توپ:** هر تیم حق دارد حداکثر سه ضربه (تماس)، برای ارسال توپ از بالای تور به زمین حریف داشته باشد (تماس‌های دفاع روی تور جزء این سه ضربه محسوب نمی‌شود). یک بازی‌کن نمی‌تواند دو مرتبه پی‌درپی به توپ ضربه بزند (به استثنای دفاع روی تور). وقتی دو یا سه بازی‌کن هم تیم به طور همزمان توپ را لمس کنند، این تماس‌ها دو یا سه ضربه محسوب می‌شوند (به استثنای دفاع روی تور). اگر دو یا سه بازی‌کن هم تیم برای زدن توپ به توپ برسند، اما فقط یکی از آن‌ها توپ را لمس کند، این تماس یک ضربه از سه ضربه تیم محسوب می‌شود (حتی اگر برخورد بدنی هم صورت گیرد). اگر توپ به طور همزمان توسط دو بازی‌کن از دو تیم حریف روی تور لمس شود و در جریان بازی قرار گیرد، تیم دریافت‌کننده 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 می‌آید که در طرف مقابل است.

استفاده کند. یک یا چند بازی‌کن می‌توانند در یک نوبت تعویض شوند. یک بازی‌کن از شروع ست می‌تواند زمین بازی را ترک کند و دوباره به زمین بازگردد. اما فقط یک بار در هر ست و فقط به جای قبلی‌اش، که در آرایش شروع ست بوده است (تعویض او صرفاً با بازی‌کنی مجاز است که قبلاً با او تعویض شده است). یک بازی‌کن ذخیره می‌تواند در هر ست فقط یک بار داخل زمین شود و در جای بازی‌کن شروع‌کننده‌ی ست بازی کند، او فقط می‌تواند با همان بازی‌کن، که قبلاً به جایش وارد زمین شده است، جای‌گزین شود.

**تعویض استثنایی:** یک بازی‌کن آسیب دیده که قادر به ادامه‌ی بازی نیست، باید به‌طور قانونی تعویض شود. اگر تعویض وی به‌طور قانونی امکان‌پذیر نباشد، تیم حق دارد از یک تعویض استثنایی استفاده کند.

**تعویض به واسطه‌ی اخراج:** بازی‌کن اخراج شده از ست یا اخراج از مسابقه، باید با تعویض قانونی جای‌گزین شود. اگر تعویض قانونی امکان‌پذیر نباشد، تیم ناقص اعلام می‌شود (تیم در آن ست، بازنده محسوب می‌گردد).

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

**زمان استراحت فنی:** در هر ست در امتیازات ۸ تا ۱۶ تیم‌ها از استراحت فنی به مدت ۱/۳ دقیقه استفاده می‌کنند. این استراحت فنی علاوه بر دو وقت استراحت ۳۰ ثانیه‌ای است.

**تذکر مهم:** همان‌طور که در بخش اول کتاب ذکر شد، علاوه بر تغییراتی که اخیراً در قوانین و مقررات این ورزش به عمل آمده است، به نظر می‌رسد در آینده نیز شاهد تغییرات عمده‌ی دیگری باشیم. یقیناً اهداف این تغییرات که خاص یک رشته‌ی ورزشی هم نیست، در راستای توسعه و پیشرفت رشته‌های مورد نظر است. با نگاهی اجمالی به تاریخچه‌ی صدساله‌ی والیبال می‌توان 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 این‌گونه قوانین فراهم نشده است، از همکاران گرامی و دبیران محترم تقاضا داریم در صورت برخورد با چنین مواردی، سعی نمایند حتی‌الامکان تغییرات به عمل آمده را برای دانش‌آموزان توضیح دهند.



**۱۳-۴ مشخصات زدن توپ:** توپ می‌تواند با هر قسمتی از بدن و حتی پاها لمس شود. توپ باید به‌طور صحیح و واضح زده شود. این کار نباید به‌صورت کشیدن، فشار دادن، مکث کردن، حمل یا گرفتن و پرتاب کردن صورت گیرد. توپ می‌تواند به قسمت‌های مختلف بدن برخورد نماید، مشروط بر این‌که این تماس‌ها همزمان صورت پذیرند. در دفاع روی تور، برخوردهای پیاپی توپ به یک یا چند مدافع مجاز است، به شرط 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 یا بنایی 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 به این ترتیب محدودی آن تعیین می‌شود:

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

برخورد توپ به‌تور، هنگام گذشتن از آن، بلا مانع است، حتی هنگام اجرای سرو (قانون جدید). بازی، هنگامی که تویی به‌داخل تور زده شود و یا 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<sup>۱</sup> نفوذ نماید، مشروط بر این‌که مزاحمتی برای بازی حریف ایجاد نکند.

**۱۴-۴ 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<sup>۲</sup> 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 به‌خارج از زمین بازی (اوت) بفرستد؛ بازی‌کن ردیف عقب از داخل منطقه جلو ضربه حمله را به‌انجام برساند (در شرایطی که در لحظه زدن توپ ارتفاع آن کاملاً بالاتر از لبه‌ی بالایی تور بوده است)؛ بازی‌کن، ضربه‌ی آبخار را روی سرو تیم مقابل اجرا کند (در وضعیتی که توپ سرو در فضای منطقه‌ی جلو و در ارتفاع بالاتر از لبه‌ی فوقانی تور باشد). و یا این که دست یا هر قسمت از بدن آبخار 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 یا توپ پس 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 در صدد رشد و تکامل ورزش

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

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

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  $1/75$  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  $20^\circ$  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  $30^\circ$  دقیقه تغییر کرده است.

موردنظر 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.

همان‌گونه 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 با مکث همراه شود، برابر قانون جدید بعد از این اتفاق

**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 موردنظر در محل تعیین شده (قسمت خالی) بنویسید.

.....

.....

.....

.....



## خودآزمایی

- ۱- تاکتیک را با ذکر یک مثال تعریف کنید.
- ۲- زمان حرکت آبنشارزن، برای اجرای آبنشار بلند (پاس بلند) را شرح دهید.
- ۳- زمان حرکت برای اجرای آبنشار بر روی پاس کوتاه را توضیح دهید.
- ۴- منظور از «بازی بدون توپ» چیست؟ حداقل به دو نمونه از ثمرات 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 آبنشارزن، مؤثرتر است؟ دلایل خود را در یک سطر توضیح دهید.
- ۲- در دفاع روی تور به صورت یک نفره، سد کردن کدام مسیر در اولویت است؟ فقط نام ببرید.
- ۳- وقتی مهاجم منطقه‌ی چهار حریف آبنشار می‌زند چند مدافع معمولاً برای پوشش روی تور با یکدیگر همکاری می‌کنند؟
- ۴- وقتی آبنشار بلند از منطقه‌ی سه حریف زده می‌شود، معمولاً چند مدافع برای پوشش روی تور همکاری می‌کنند؟
- ۵- در هنگام توپ‌گیری، 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 توپ خودداری می‌کند؟ دلیل آن چیست؟
- ۸- در هنگام قرعه‌کشی چرا برنده‌ی قرعه، زدن سرو را به تیم مقابل واگذار می‌کند؟
- ۹- تفاوت بازی‌کن اصلی با بازی‌کن ذخیره چیست؟ مختصراً توضیح دهید.
- ۱۰- زمان استراحت فنی را به طور خلاصه توضیح دهید.
- ۱۱- اگر دو یا سه بازی‌کن برای گرفتن توپ به یکدیگر برخورد کنند ولی یکی از آن‌ها توپ 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 هدفدار، 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 سایه‌ی فعالیت‌های ورزشی، آموزش می‌بینیم که از شکست نهراسیم و تلاش بیش‌تر و پایدار را پیشه کنیم تا موفق شویم.

از طرف دیگر و در آستانه‌ی قرن بیست و یکم، بی‌توجهی نسبت به این مسائل و در واقع یک‌سونگری 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. تاکتیک‌های 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 تاکتیک‌های آتشبار 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 آشکارتر می‌گردد و در حقیقت گذران عمر آدمی در مسیری هدفمند و براساس نظم و انضباط استوار معنی دار می‌شود.

آن زمان که قهرمانان ملی در میدان‌های جهانی افتخار می‌آفرینند و با درخشش خود شایستگی جوانان کشورمان را به رخ جهانیان می‌کشند، در واقع بالندگی و سربلندی یک ملت را ندا می‌دهند. با این وصف آیا می‌توان در جست‌وجوی کتاب و کلاس و درسی بود که فراتر از درس ورزش بتواند به صورت کاربردی این گونه در زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها نقش‌آفرینی کند؟ امید است با توفیقات الهی و توجهات همه‌جانبه‌ی اولیای امور، این کتاب بتواند بیش از پیش به اهداف مورد نظر جامعه‌ی عمل بیوشاند و نتایج آن، زمینه را برای راه‌یابی به آینده‌ای روشن‌تر فراهم سازد. ان‌شاءالله شما جوانان هم نشان خواهید داد که هم از نظر فکری و هم کسب افتخارات ورزشی رقیب شایسته‌ای برای جوانان جهان هستید.

ارائه گردیده از اصولی‌ترین مباحثی است که آموزش آن‌ها در این درس مورد انتظار است. به‌عنوان مثال نتایجی که از رعایت قوانین و مقررات این ورزش در رقابت‌ها به دست می‌آید، به ما می‌آموزد که در زندگی اجتماعی همواره تابع قوانین جامعه باشیم و به حقوق 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 به نفس، می‌شود و شکست در رقابت‌ها ما را مصمم‌تر می‌سازد. در این صورت با شناخت عوامل بازدارنده و بااراده‌ای قوی‌تر در صدد جبران کاستی‌ها برمی‌آیم و در مقابل ناملایمات ایستادگی کنیم و بالأخره،

## اصطلاحات و واژه‌های تخصصی

**مناطق زمین:** زمین والیبال دارای شش منطقه است که برای هر یک از بازی‌کنان اصلی در نظر گرفته شده.

**بازی‌کنان خط عقب:** سه نفر از بازی‌کنان اصلی که در مناطق ۶، ۵ و ۱ مستقر می‌شوند.

**بازی‌کنان خط جلو:** سه نفر از بازی‌کنان اصلی که در مناطق ۴، ۳ و ۲ مستقرند.

**چرخش:** تغییر محل بازی‌کنان مستقر در مناطق شش‌گانه‌ی زمین که بر اساس مقررات در جهت عقربه‌ساعت اجرا می‌شود.

**دفاع از سرویس:** روشی که بازی‌کنان در هنگام دریافت سرویس حریف اتخاذ می‌کنند.

**روشن W:** یکی از شیوه‌های دریافت سرویس است که به شکل W (یکی از حروف الفبای لاتین) صورت می‌گیرد.

**خط یک‌سوم:** فاصله‌ی ۳ متری از خط زیر تور که در هر یک از نیمه‌های زمین به منطقه‌ی حمله معروف است.

**آنتن:** وسیله‌ای است که روی نوار طرفین تور نصب می‌شود و فضای مجاز ۹ متر روی تور را مشخص می‌کند.

**آرایش تیم:** نحوه‌ی استقرار بازی‌کنان هر تیم در مناطق شش‌گانه‌ی زمین در شروع بازی را «آرایش تیم» گویند.

**داور اول:** اجرای مقررات بازی و تعیین خطاها در مسابقه را به عهده دارد.

**داور دوم:** در اجرای مقررات بازی به داور اول کمک می‌کند.

**بازی (گیم):** ترکیبی از چند «ست» را گویند. هر بازی رسمی حداکثر از ۵ ست تشکیل می‌شود.

**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.

**تکنیک:** به فن یا مهارتی گفته می‌شود که بازی والیبال بر پایه‌ی یادگیری و ترکیب آن‌ها شکل می‌گیرد.

**آبشار:** ضربه‌ی محکم و سریعی است که از ارتفاع بالای تور به سمت میدان حریف زده می‌شود.

**ساعد:** مهارتی است که فراگیرنده ترجیحاً برای دریافت و ارسال توپ‌های کم ارتفاع (پایین‌تر از حد کمر) به اجرای آن مبادرت می‌کند.

**فن پنجه:** مهارتی است که فراگیرنده برای ارسال توپ‌های با سرعت کم و با ارتفاع زیاد اجرا می‌کند.

**پاس:** رد و بدل کردن توپ از سوی بازی‌کنان را «پاس» گویند.

**پاس‌دهنده (پاسور):** توپ را برای مهاجمان تیم خودی آماده می‌کند.

**ارسال‌کننده:** بازی‌کنی است که توپ را در شرایط مختلف به جهات معین هدایت می‌کند.

**دریافت‌کننده:** بازی‌کنی است که توپ را در شرایط مختلف دریافت می‌کند.

**سرویس:** به جریان افتادن توپ از منطقه‌ی مجاز به منظور شروع بازی

**دفاع روی تور:** سد کردن توپ مهاجم حریف توسط دست‌ها در بالای تور

**سرویس موجی:** سرویس بدون پیچی که معمولاً محل فرود آن قابل پیش‌بینی نیست.

**پای پهلوی:** یکی از شیوه‌های حرکت بازی‌کن است که بیش‌تر در هنگام دفاع روی تور کارآیی پیدا می‌کند.

**تاکتیک حمله:** طرح و نقشه‌ای است که مهاجمان برای زدن توپ به زمین حریف به کار می‌برند.

**دفاع سه نفره:** پوشش روی تور که به وسیله 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 پرشی:** 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 یا 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 کنان خط جلویی از این محل مجاز به اجرای آبشار هستند.

**مهاجمان:** به بازی کنانی گفته می شود که از مناطق مجاز به اجرای آبشار می پردازند.

**مدافعان:** سه بازی کن خط جلویی هستند که با همکاری یکدیگر پوشش روی تور را اجرا می کنند.

**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 شش زمین قرار 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:** مربی یا سرگروه تیم با رعایت قوانین مربوطه، برای تعویض بازی کنان 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.

## فهرست منابع و مآخذ

- ۱- برایتون، باب و برید کلیپ : آموزش تکنیک و تاکتیک در قالب تمرینات، ترجمه غلامرضا سراجزاده، حسین توسلی، انتشارات فدراسیون والیبال، تهران، ۱۳۶۸
- ۲- باربارا ال ویرا 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- بانی‌روی سون؛ کتاب مصور والیبال، پیش‌گفتار داریوش جمالی، انتشارات شرکت چاپ و نشر دانش‌نو، تهران، ۱۳۵۷
- ۷- فاکس و ماتیوس، فیزیولوژی ورزشی (جلد دوم)، ترجمه‌ی اصغر خالدان، انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، ۱۳۷۲
- ۸- کوزنیتزو ایوان و مدرتون‌فاین، راهنمای کسب آمادگی جسمانی، ترجمه‌ی پروین معماری، انتشارات جهاد دانشگاهی 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 حاتمی، 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: Stroe Your Complete Exereise Guide. The Cooper Institute For Aerobies Research Dallas Texas, 1993







در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

