



## 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 به صورت 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 (مینی‌والیبال)، 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 هیچ یک 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

هم‌چنین 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 پراک برگزار شد و تیم روسیه به مقام قهرمانی رسید. اولین دوره‌ی مسابقات جهانی مردان به سال ۱۹۴۹ در شهر پراک برگزار شد و تیم روسیه به مقام 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) آماره‌ی 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 والیبالیست‌های 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 والیبالیست‌ها

در سال‌های اخیر، والیبالیست‌های 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 والیبالیست‌های کشورمان را به نمایش بگذارد. امروزه اعتبار والیبالیست‌های 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 والیبالیست‌های 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 ۱۳۸۳ و ۱۳۸۳ و ۱۳۸۰
- مقام سوم مسابقات قهرمانی نوجوانان جهان در سال ۱۳۸۲ تا ۱۳۸۲
- 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 والیبالیست‌های قهرمانی ایران برگزار شد. با گسترش این ورزش در کشور نیاز به یک انجمن یا فدراسیون ضروری به نظر می‌رسید. ابتدا ورزش والیبالیست‌ها 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 والیبالیست‌ها مستقل شد و امیرامین به عنوان اولین رئیس فدراسیون والیبالیست‌ها انتخاب گردید. در سال ۱۹۵۸ تیم ملی والیبالیست‌های 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.

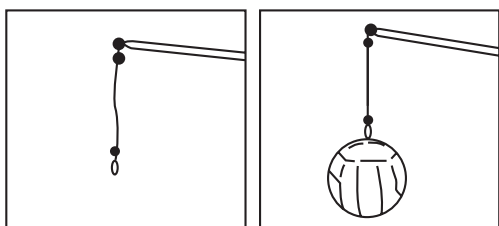
۴- ۲ موقعیت والیبالیست‌ها پس از انقلاب اسلامی: در سال‌های اول پیروزی انقلاب، والیبالیست‌ها رشد و توسعه‌ای نداشته اما رفته‌رفته این ورزش مانند قبل از انقلاب در میان جوانان، مشتاقان فراوانی پیدا کرد. کسب مقام اول قهرمانی ارتش‌های جهان در سال ۱۳۵۸ افتخار بزرگی برای والیبالیست‌های ایران به ارمغان آورد. کسب 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 ۱۳۷۱ تا ۱۳۷۱ حضور در مسابقات جهانی آرژانتین و کسب مقام دهم جهان از جمله افتخارات قابل ذکر در والیبالیست‌های مردان به حساب می‌آید. فعالیت والیبالیست‌ها 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.

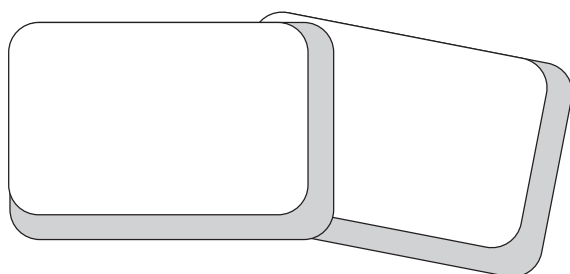
چوب یا میله ی توپ نگهدار: برای این منظور از یک میله یا چوب به طول تقریبی ۳ متر استفاده می شود، به طوری که در انتهای آن یک توپ والیبال با یک طناب نازک (به شکل دل خواه) آویزان می شود. برای تهیه چنین وسیله ای می توان از یک توری توپ که به یک طناب یک متری وصل شده استفاده کرد. تصویر ۱- نمونه ای از این وسیله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



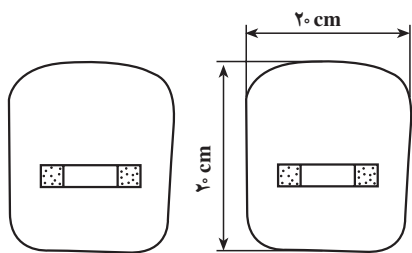
تصویر ۲- ۱

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 آن ها 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.

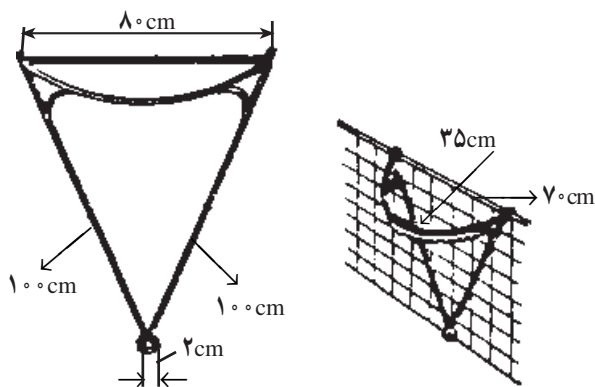
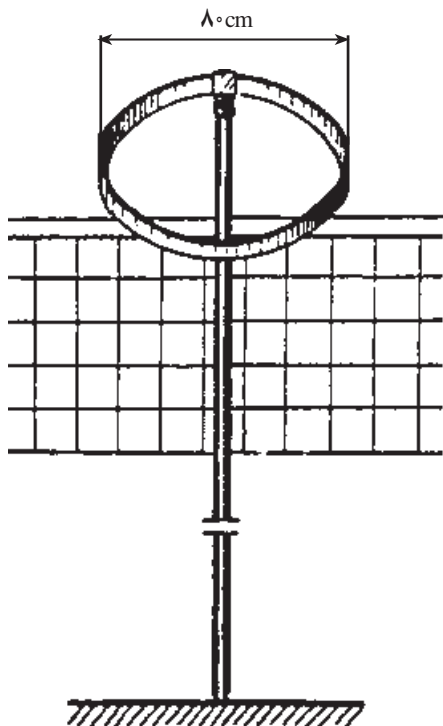


در این قسمت از درس، منظور از تجهیزات و وسایل، بیش تر آن بخش از وسایل کمک آموزشی است که در فراگیری دانش آموزان نقش عمده و سازنده ای ایفا می کند و هر مکان آموزشی به فراخور امکانات خود می تواند آن ها را تهیه نماید. البته سعی شده است وسایلی ذکر شود که با کم ترین هزینه قابل تهیه باشند.

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



تصویر ۳-۱

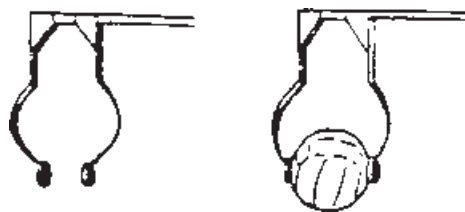


تصویر ۴-۱

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 ۳-۱).

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 ۴-۱).

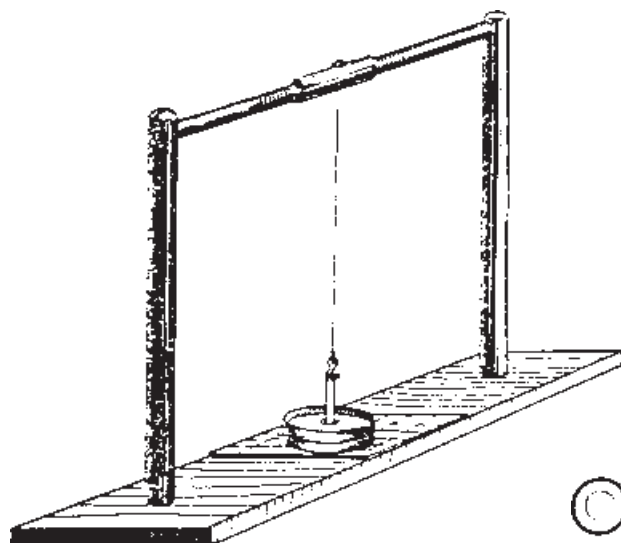
۴-۶ توپ نگهدار فتری: از این وسیله برای تمرینات تکنیک، آبخار، سرویس و دفاع روی تور استفاده می‌شود (تصویر ۵-۱).



تصویر ۵-۱



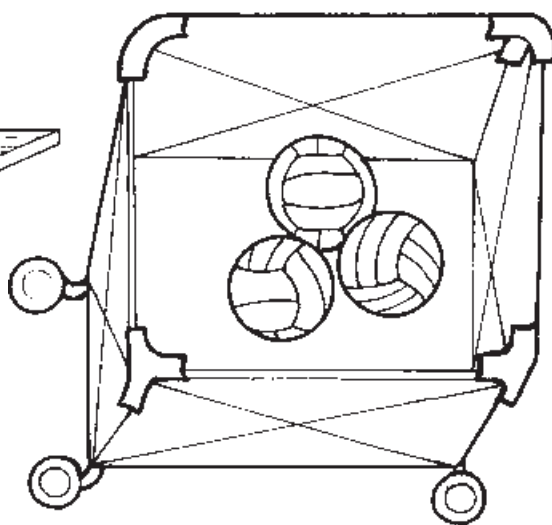
توپ‌های پراکنده شده را جمع‌آوری کنند و در داخل سبد قرار دهند. معمولاً از اتصال چند لوله‌ی نازک آلومینیومی به همراه چهار چرخ می‌توان این وسیله را تهیه کرد. دیواره‌های جانبی آن نیز، می‌تواند از جنس برزنت در رنگ‌های مختلف ساخته شود. این سبد حداقل گنجایش ۱۰ توپ را داراست (تصویر ۷-۱).



تصویر ۶-۱

۷-۴ 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 ۶-۱ تهیه کرد.

۸-۴ 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 ۷-۱

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



تصویر ۸ - ۱

آمادگی تخصصی توجه می شود. زیرا در فراگیری مهارت های والیبال این قسمت از آمادگی نقش عمده ای ایفا می کند. مسلماً برای درک بیشتر موضوع و فراگیری بهتر آن در ادامه بحث تمریناتی را که موجب افزایش این قابلیت ها می شوند، بازگو می کنیم. در این جا قبل از این که وارد بحث آمادگی بدنی بشویم، لازم است فراگیران به یک سؤال عمده، که همواره در این زمینه مطرح می شود پاسخ دهند. آیا فکر کرده اید که شما فراگیرنده (دختر و پسر) از چه سنی می توانید به تمرینات آمادگی بدنی بپردازید؟ جواب را پیدا کنید و در کلاس به بحث بگذارید. ...

۵ - ۱ هدف از آمادگی بدنی: هدف از ایجاد آمادگی جسمانی در فراگیران حداقل می تواند به منظور دستیابی به عوامل زیر باشد:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

تذکر: همان طور که ملاحظه می شود وسایل مورد اشاره به عنوان نمونه ارائه شده و بدیهی است معلمان و مربیان، برحسب سلیقه خود، می توانند نسبت به تهیه ی وسایل مورد نظر اقدام کنند. نکته ای که لازم است به آن توجه شود این است که در محل سالن ورزش جایی برای نگهداری وسایل این ورزش در نظر گرفته شود و سعی گردد که این ابزارهای کمک آموزشی با حداقل هزینه تهیه شوند و در اختیار قرار گیرند. هم چنین در صورت امکان می توان وسایل مورد نظر را به عنوان یک پروژه (هنر) در کارگاه های فنی مدارس و غیره ...، با کمک خود دانش آموزان، تهیه نمود.

## ۵ - آشنایی با آمادگی بدنی

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

آمادگی عمومی برای تمام رشته های ورزشی به عنوان یک ضرورت پیش نیاز مطرح است، که شامل ملاک هایی از قبیل: قدرت، سرعت، استقامت، انعطاف پذیری، چالاکی، عکس العمل، هماهنگی و ... است. طبیعی است که در این درس بیش تر 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)

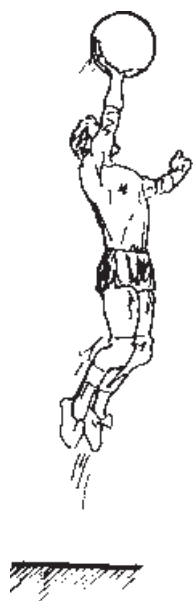
چهار انجام پرش عمومی و همزمان با آن، پرتاب توپ

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

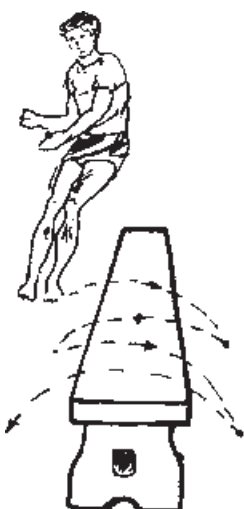
اجرا شود (تصویر ۱۲- ۱).



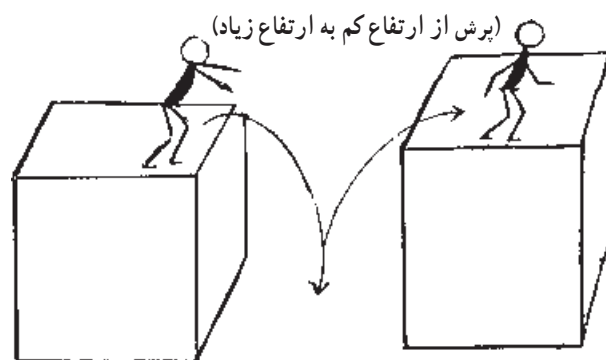
تصویر ۹- ۱



تصویر ۱۲- ۱



تصویر ۱۱- ۱



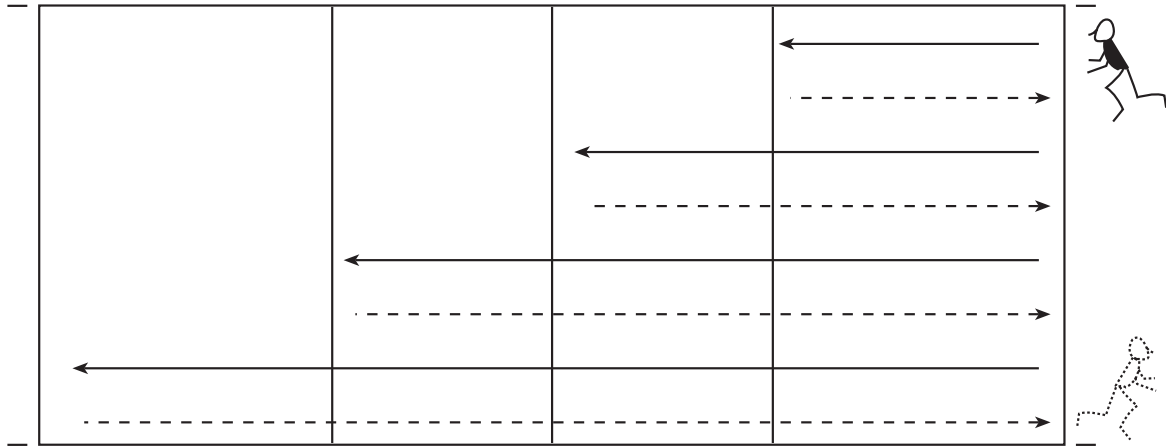
تصویر ۱۰- ۱

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



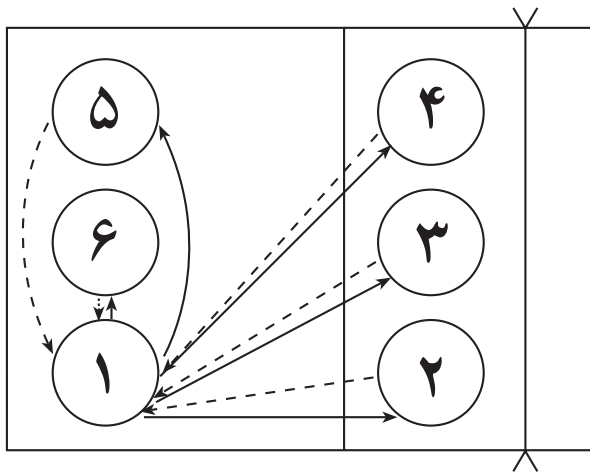
تصویر ۱۳-۱

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).

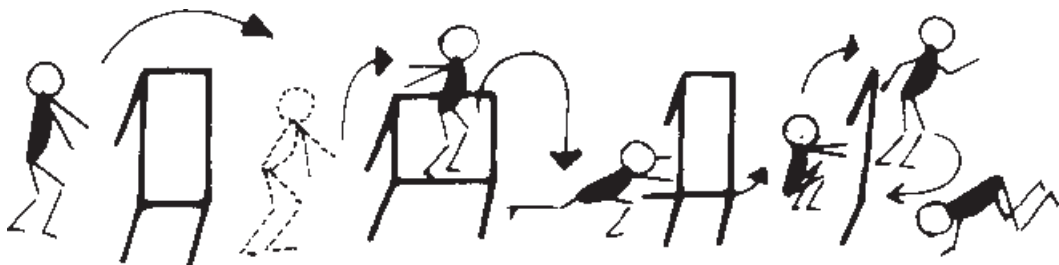
زمان: ثانیه ۱ به ۲ برگشت به ۱ ← ۱ به ۳ برگشت به ۱ ← ۱ به ۴ برگشت به ۱ ← ۱ به ۵ برگشت به ۱ ← ۱ به ۶ برگشت به ۱.

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



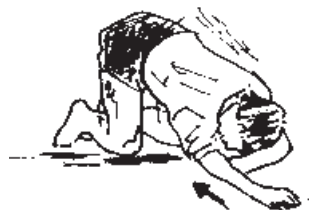
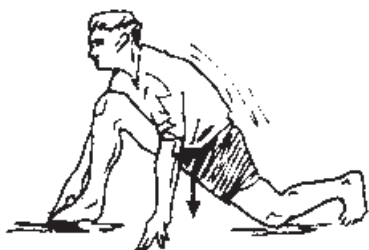
تصویر ۱۴-۱



تصویر ۱۵-۱

### ج - تمرینات انعطاف پذیری:

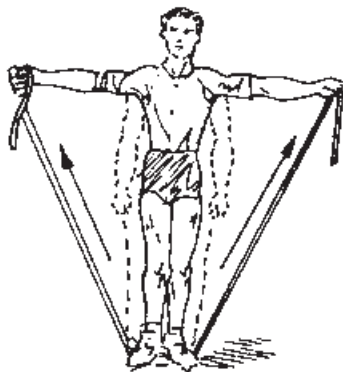
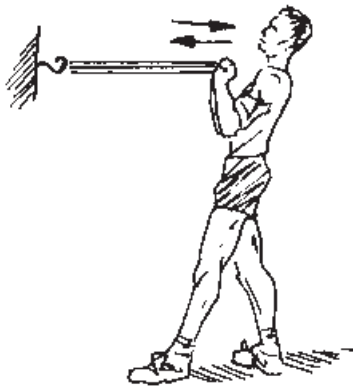
این تمرینات در یادگیری مهارت‌های والیبال نقش عمده‌ای دارند. نمونه‌ای از این تمرینات در تصویر ۱-۱۶ مشاهده می‌شود. اجرای چنین تمریناتی در شروع تکنیک‌های والیبال برای آمادگی بهتر عضلات و مفاصل درگیر، بسیار ضروری است.



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:

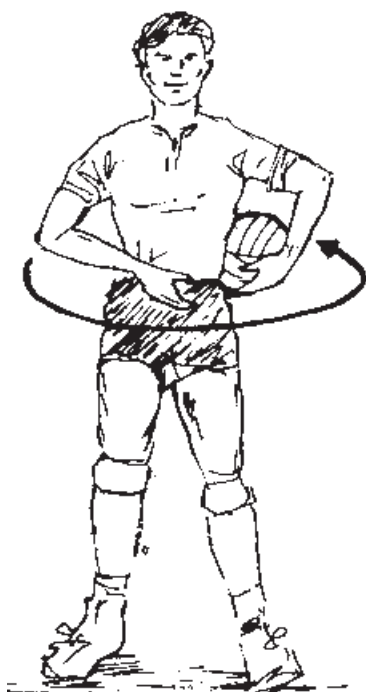
هر دو دست را روی پهلوها قرار دهید. یک پا را به عقب ببرید، طوری که پاشنه‌ی پا، رو به بالا باشد. سپس پا را عوض کنید.  
تکرار: هر پا ۴ بار



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:

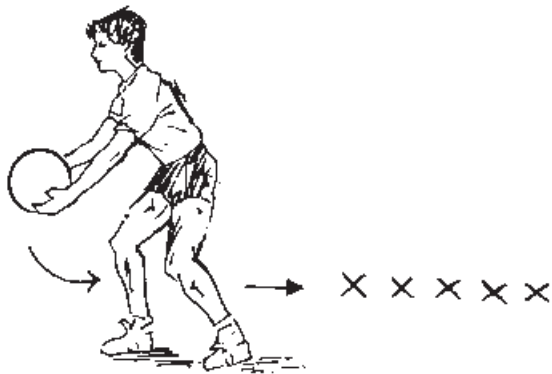
تمرین (۱) - کارآموزان هر یک تویی را در دست می‌گیرند و به صورت دایره می‌ایستند. آن‌گاه به فرمان معلم توپ را به دور کمر می‌چرخانند. سپس با خم شدن، توپ را در ناحیه‌ی زانوها از وسط پاها به صورت عدد هشت لاتین در مسیرهای مختلف به حرکت درمی‌آورند. این حرکات به دل‌خواه و در تکرارهای مختلف انجام می‌شود (تصویر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



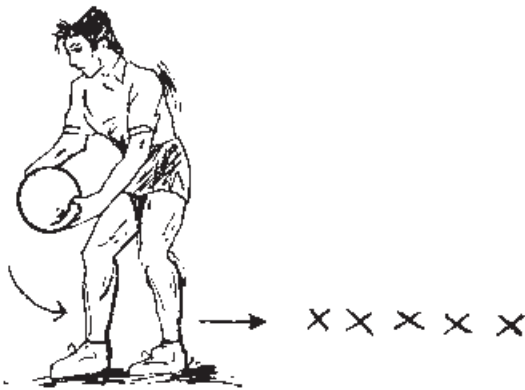
تصویر ۲۱ - ۱



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.

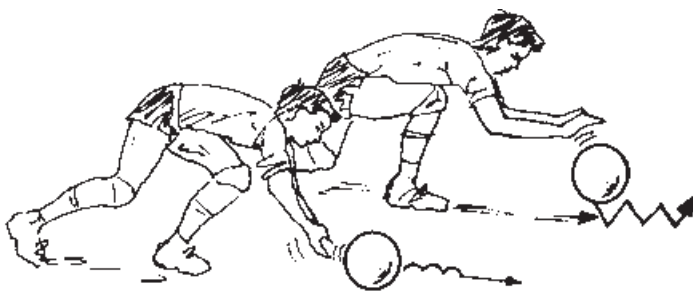


تمرین (۲) - با توجه به تذکر داده شده، این تمرین را با در اختیار داشتن دو عدد توپ اجرا می‌کنیم. فراگیرندگان را به دو دسته تقسیم می‌کنیم. آن‌ها در دو صف و مجاور هم قرار می‌گیرند. به سر گروه هر دسته یک عدد توپ داده می‌شود. به دستور مربی هر گروه می‌کوشد توپ را از وسط پاها دست به دست کند تا به انتهای گروه 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).

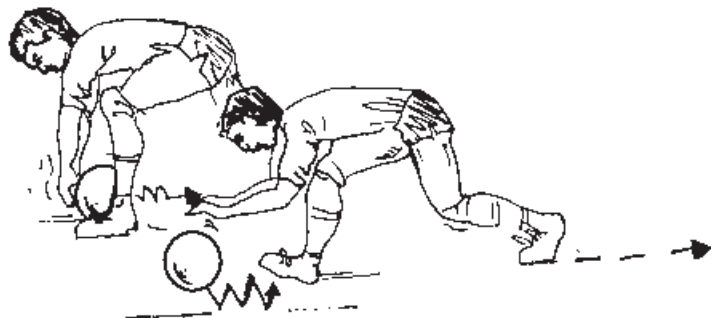


تصویر ۲۲ - ۱

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.