

## آشنایی با تکنیک‌های مقدماتی و الیبال

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 و الیبال

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.

## 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 ۲-۲



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 والیبال به وسیله‌ی دست‌ها انجام می‌شود ولی در واقع کار اصلی اجرای مهارت‌ها را پاها انجام می‌دهند.

- 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

- 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.

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

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

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

۳-۲-۲ 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.

- 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.

- نیم تنه‌ی بالایی در وضعیت‌های مختلف درحالت



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 آن جا 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.

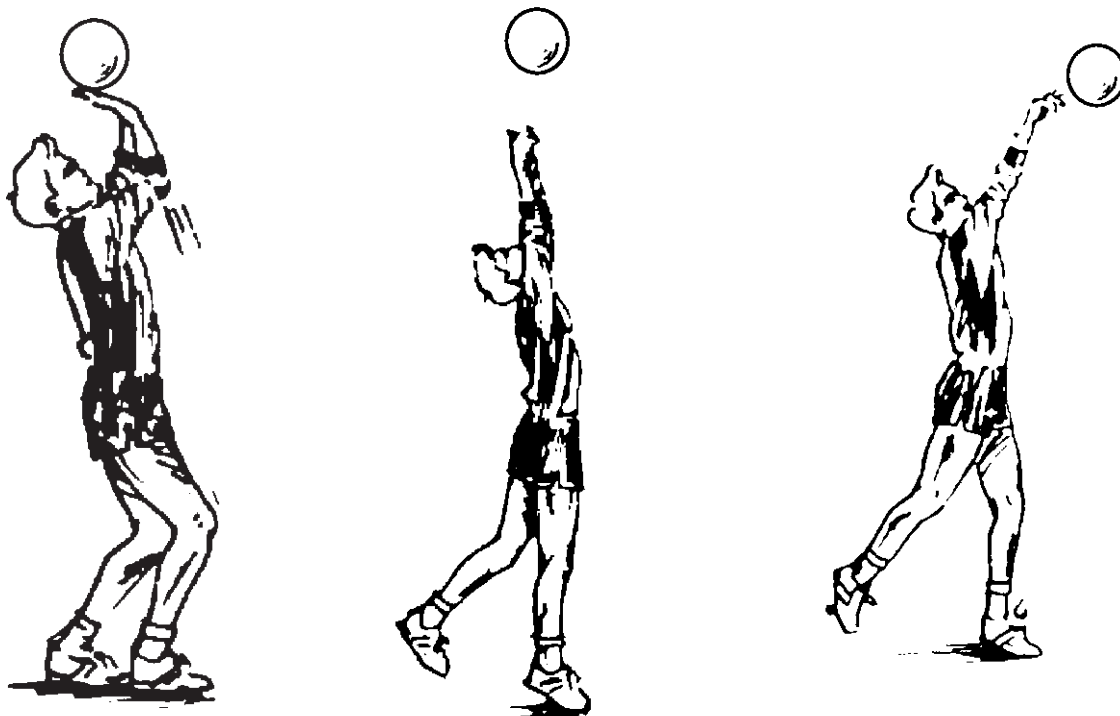
■ فراگیران در فاصله‌ی تقریباً سه متری از یکدیگر قرار می‌گیرند و با فرمان مربی انواع دریافت و ارسال توپ را در حال حرکت (به سمت جلو، عقب، راست و چپ) اجرا می‌کنند. این تمرینات تا اصلاح کامل حرکات ادامه می‌یابد (تصویر ۷-۲).

**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.

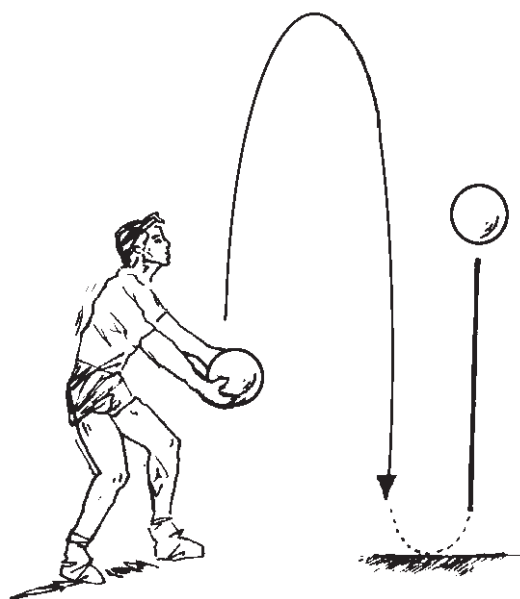


تصویر ۷-۲

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

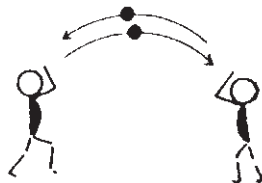


تصویر ۹-۲

■ 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 پردازند (تصویر ۱۰-۲).



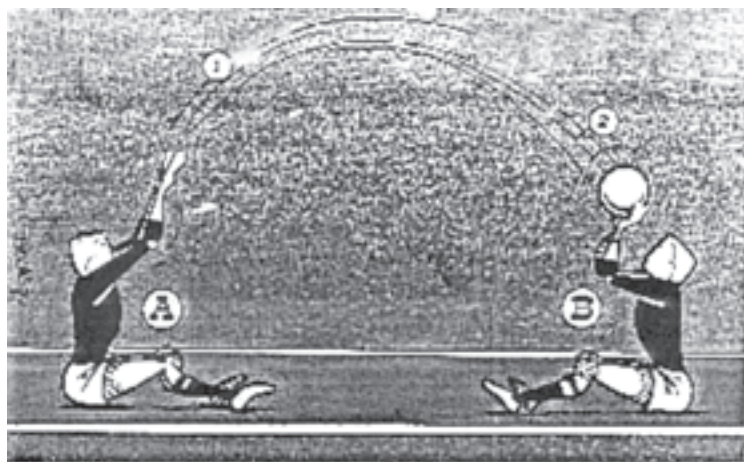
تصویر ۱۰-۲

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

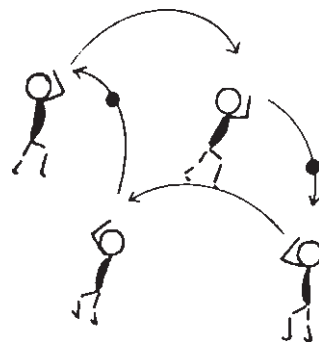
فراگیران، دوبه‌دو، به فاصله‌ی تقریبی ۲ متر طوری در مقابل یکدیگر روی زمین می‌نشینند که دو پای آن‌ها به دو طرف هر دو بازی‌کن کشیده شده باشند. آن‌گاه توپ را به صورت فن پنجه بین خود رد و بدل می‌کنند. لازم به یادآوری است که بازیکن مقابل، همواره به عنوان یک هدف مطرح می‌شود و باید توپ دقیقاً به طرف او ارسال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

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 رد و بدل 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

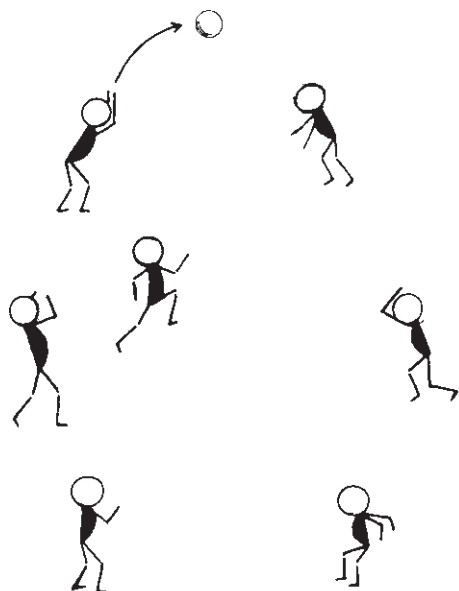


تصویر ۱۱-۲



تصویر ۱۲-۲

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).



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.

– بازی کن وسطی سعی کند در حداقل زمان به توپ دست پیدا کند.

– 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.

– 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

### 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

– 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 والیبالی 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).

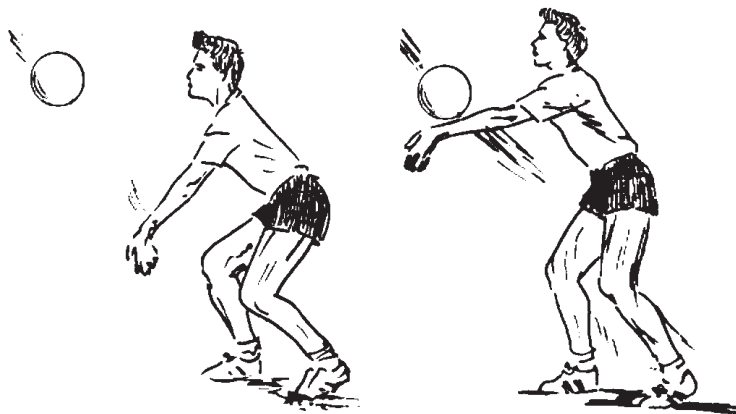


تصویر ۱۴ – ۲

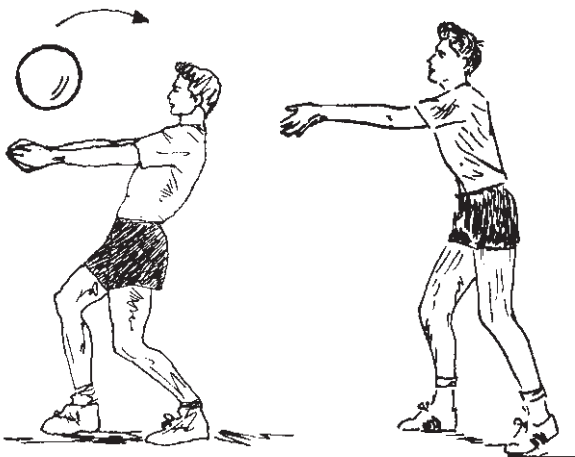
باشد. درحالات مختلف این زاویه گاهی به  $18^\circ$  درجه می‌رسد.  
 ۳- دست‌ها در مسیر توپ هدایت می‌شوند و ارسال‌کننده می‌تواند از بالای سر مسیر حرکت توپ را مشاهده نماید (تصویر ۲-۱۸).



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

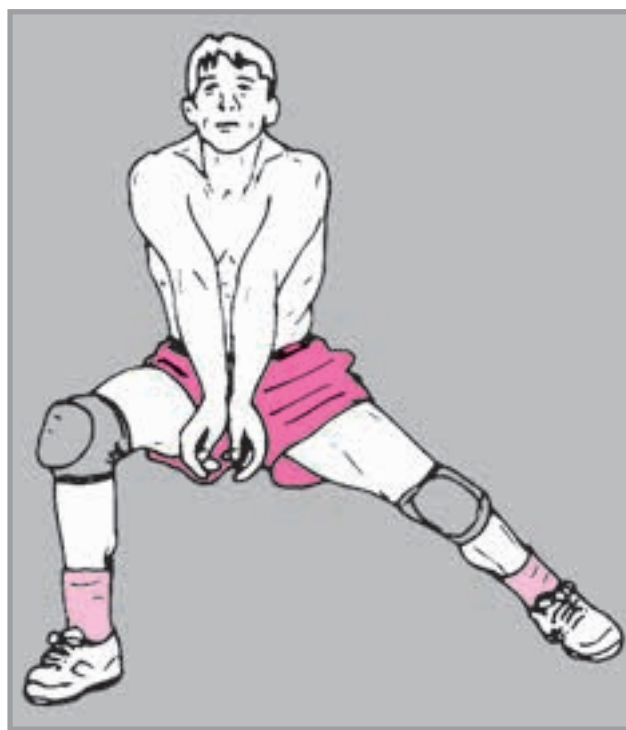
قرار می‌گیرند و در حالت ثابت وضعیت دست‌ها را همراه سایر اهرم‌های بدن به نمایش می‌گذارند. آن‌گاه مربی یک‌ایک فراگیران را کنترل و حرکات آن‌ها را اصلاح می‌کند. می‌توان به فراگیران آموزش داد که با سه شماره سریعاً دست‌ها را در وضعیت مساعد قرار دهند (تصویر ۱۹-۲). شماره‌ی ۱- جلو آوردن دست‌ها، شماره‌ی ۲- قرار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



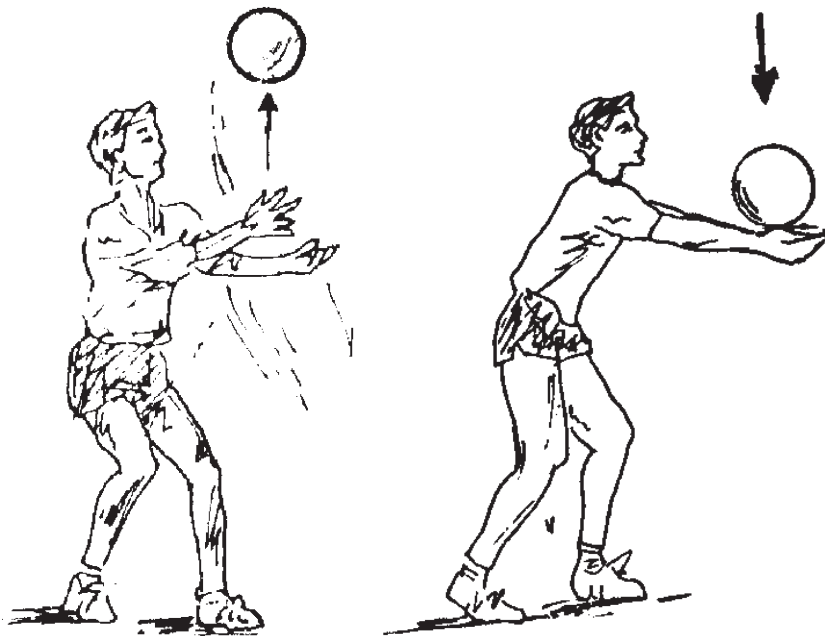
حرکت به سمت راست

تصویر ۲۰ - ۲

۲-۵-۳ با توپ:

- تمرین یک نفره: از فراگیران خواسته می شود که هر

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



تصویر ۲۱-۲

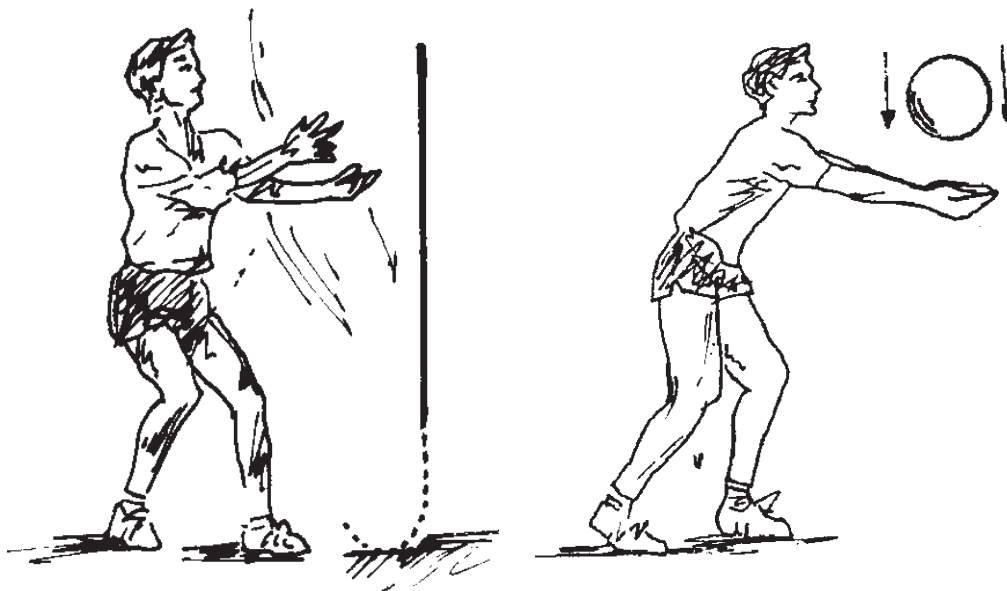
دریافت و ارسال نمایند (تصویر ۲۲-۲).

- تمرین دو نفره: فراگیران دوه‌دو، به فاصله‌ی تقریبی

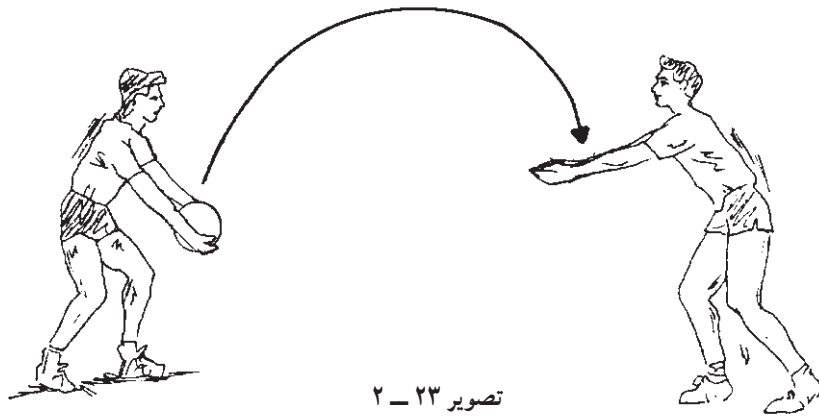
۴ متر در مقابل یکدیگر در داخل زمین مستقر می شوند. در این تمرین یکی از فراگیران مجری و دیگری به عنوان هدف، با پرتاب کردن توپ، بازی کن مقابل را در انجام تمرین کمک می کند.

- تمرین قبلی با یک بار زمین خوردن توپ اجرا می شود.

آن گاه از فراگیران خواسته می شود که همین حرکت را در جهات مختلف انجام دهند. چنانچه حرکات مورد نظر به وسیله‌ی فراگیران بدون اشکال صورت گرفت، از آنان خواسته می شود که توپ را بدون برخورد با زمین به طور متوالی در وضعیت عمومی



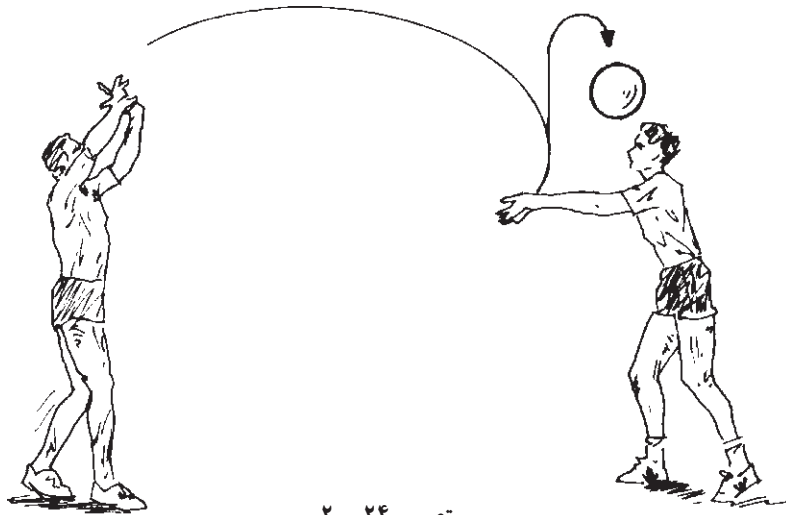
تصویر ۲۲-۲



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 مساعد 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.

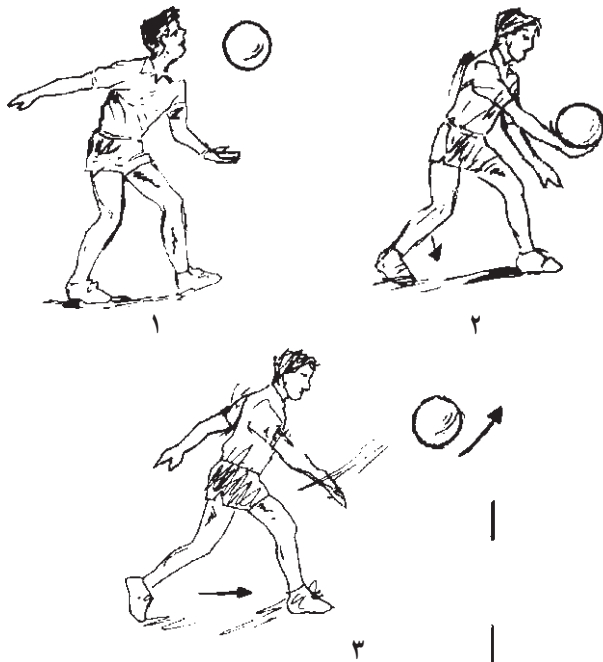
۴-۲ انواع سرویس: سرویس را می‌توان حداقل به پنج دسته‌ی سرویس ساده، سرویس تیسسی (آبشاری)، سرویس موجی (ژاپنی)، سرویس برگردان (لنگری) و سرویس پرشی (آبشاری) تقسیم کرد.

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

۶-۳ 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 باساعد، از جمع کردن برخی از انگشتان (انگشت نشانه) خودداری می‌کنند. این امر، خصوصاً در این دوره از آموزش، احتمال آسیب‌دیدگی 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:**

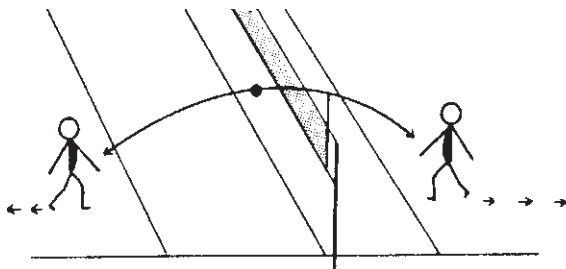
الف – بدون توپ

ب – با توپ

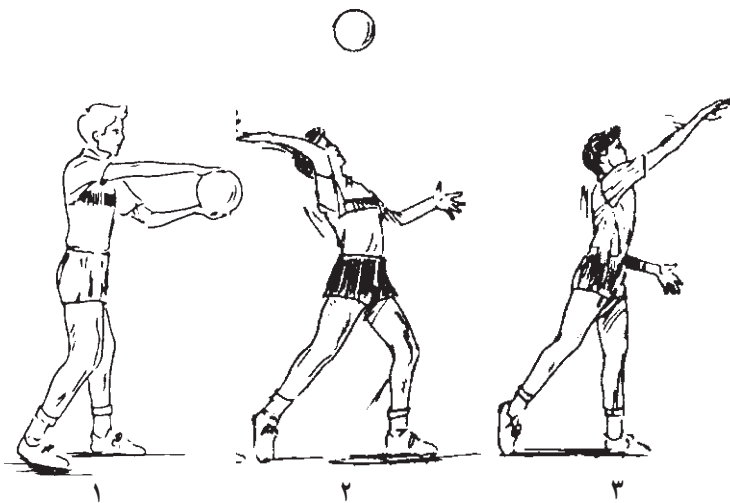
الف – بدون توپ: فراگیران ابتدا در پشت خط انتهایی زمین



– 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



تصویر ۲۷-۲

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 ضربه زدن به توپ استفاده کرد.

### نمونه‌ی تمرین:

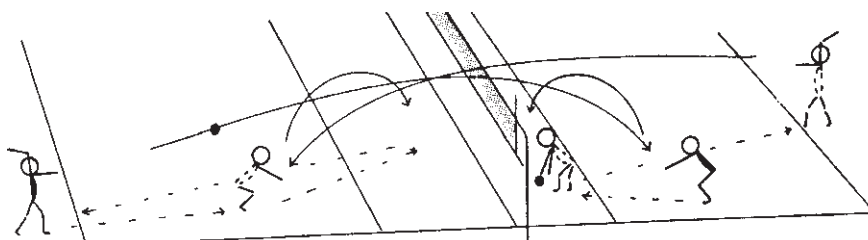
الف - بدون توپ ب - با توپ

الف - بدون توپ: در این تمرین از فراگیران خواسته می‌شود که در منطقه‌ی مجاز سرویس (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.



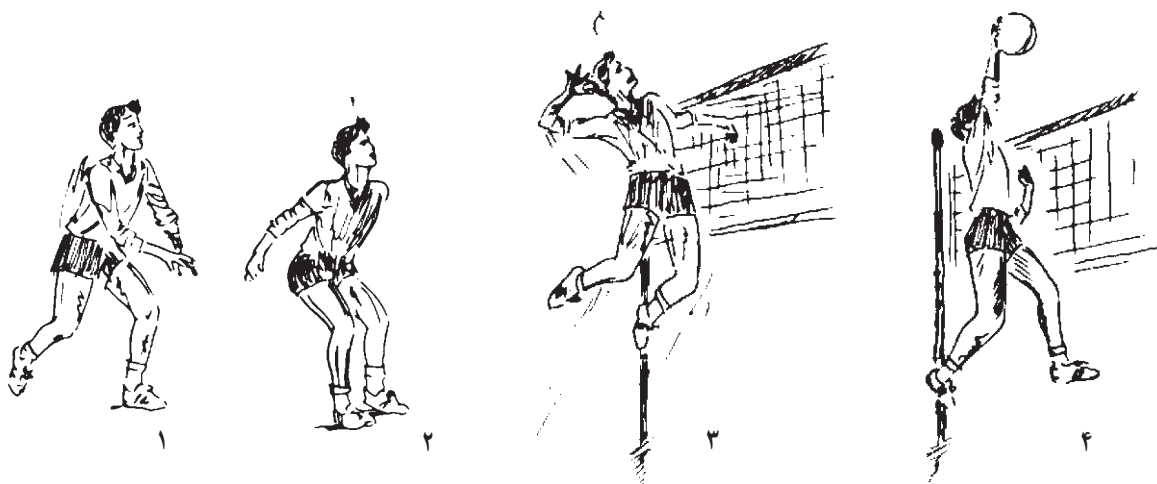
۴-۵ فرود به زمین: در هنگام فرود آمدن به زمین لازم است به این نکات توجه شود:

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)

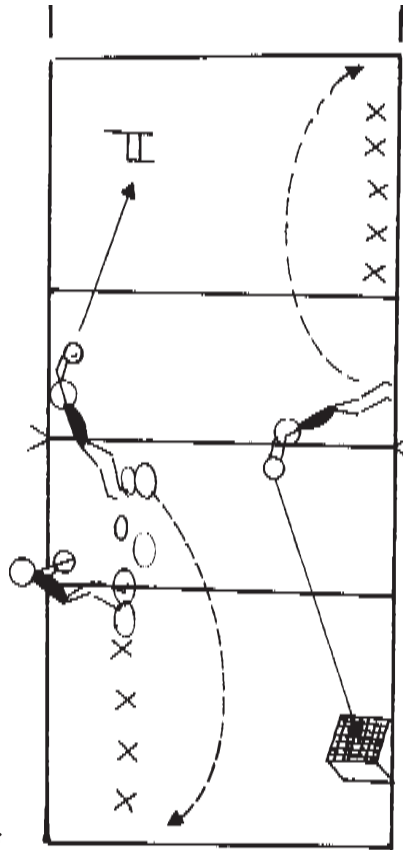
متری زمین) قرار می‌گیرند. آن‌گاه با فرمان مربی حرکت سه گام را به سمت تور تمرین می‌کنند. ابتدا حرکات مرحله به مرحله و پس از رفع اشکالات به صورت کامل اجرا می‌شود. پس از چندین تکرار، حرکت کامل آن برای اصلاح نهایی زیر نظر مربی صورت می‌گیرد.

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

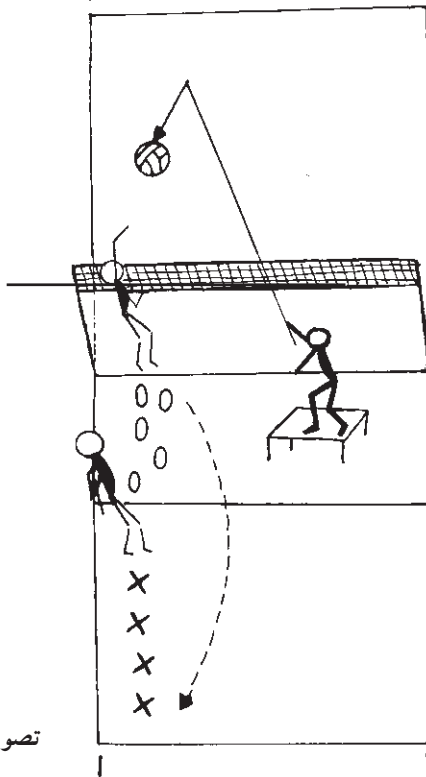
می‌شوند. هر یک از فراگیران در حالی که تویی را در دست دارند حرکت سه گام را اجرا می‌کنند سپس، آن را با هر دو دست از ارتفاع بالای تور به زمین مقابل می‌فرستند و مجدداً برای تکرار بعدی در صف گروه خود قرار می‌گیرند. می‌توان برای اجرای این تمرین اهدافی را در زمین مقابل هر گروه تعیین کرد (تصویر ۲-۳۳).

- فراگیران در پشت خط یک سوم زمین در یک صف

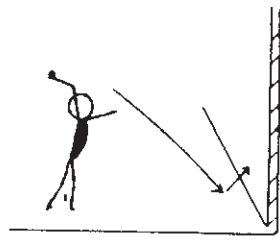
مستقر می‌شوند. آن‌گاه مربی با استفاده از توپ آویز از آنان می‌خواهد که ضمن حرکت صحیح سه گام، پرش کنند و به آرامی به توپ ضربه بزنند. این تمرین فرصت خوبی را برای رفع اشکال فراگیران فراهم می‌سازد. علاوه بر حرکت سه گام، نحوه‌ی جهش و وضعیت دست ضربه‌زننده و نحوه‌ی فرود فراگیرنده مورد توجه قرار می‌گیرد (تصویر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



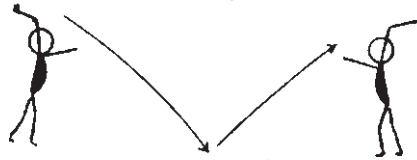
تصویر ۲-۳۳



تصویر ۲-۳۴

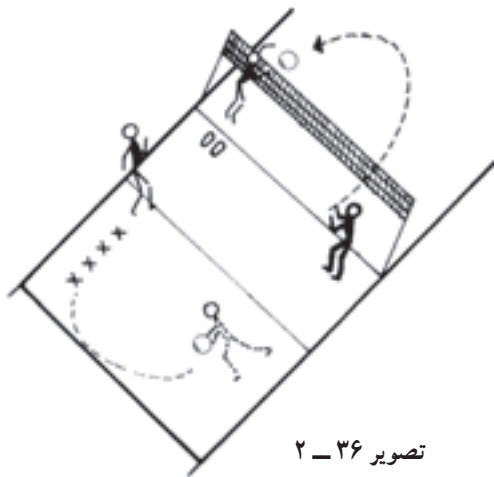


تمرین با دیوار



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  $30^{\circ}$  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، میج‌ها 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.

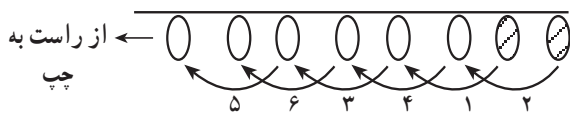
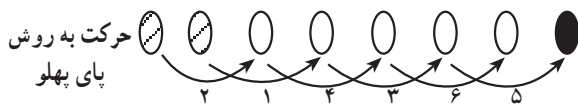
۲-۱-۶ نمونه ی تمرین:

الف - بدون توپ

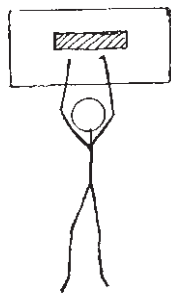
ب - با توپ

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

A)



تصویر ۳۹-۲



تصویر ۴۰-۲

آیا به این سؤال مهم فکر کرده اید که چرا برای دفاع کردن در روی تور، فراگیرنده باید دست های 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.

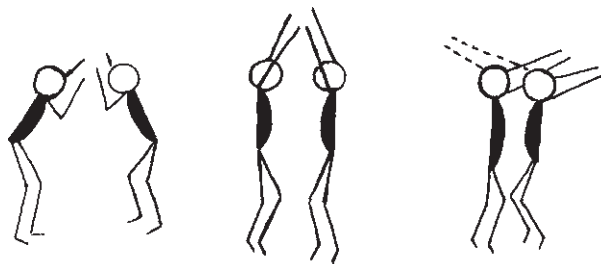
ج - فرود به زمین: کلیه ی موارد فنی ای که در هنگام فرود آبخار ذکر شد، هنگام فرود نیز، پس از اجرای فن دفاع روی تور، باید رعایت شود (برای یادآوری بیش تر به صفحه ی ۳۵ مراجعه کنید).

۱-۱-۶ شیوه ی حرکت در دفاع روی تور: پس از این که فراگیران با اصول صحیح تکنیک دفاع روی تور آشنا شدند، شیوه ی حرکت فراگیرنده از یک نقطه به نقطه ی دیگر مورد بررسی قرار می گیرد. یادآوری می شود، همان طور که در فصل اول کتاب اشاره شد، حرکت پا در جهت های مختلف یکی از موارد مهم آموزش مقدماتی محسوب می شود که در فن دفاع روی تور نیز حایز اهمیت است. به طور کلی برای جابه جایی از یک نقطه به نقطه ی دیگر از سه روش استفاده می شود:

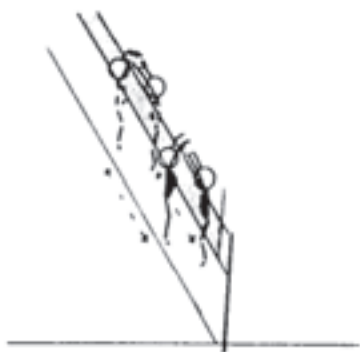
الف - حرکت با پای پهلو، ب - حرکت به صورت ضربدر (مقاطع)، ج - حرکت طبیعی (نرمال)

قابل ذکر است که شیوه های مورد نظر، ضمن این که در جابه جایی 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 جابه جایی فراگیران در اجرای تکنیک دفاع روی تور مورد بررسی قرار می گیرد.

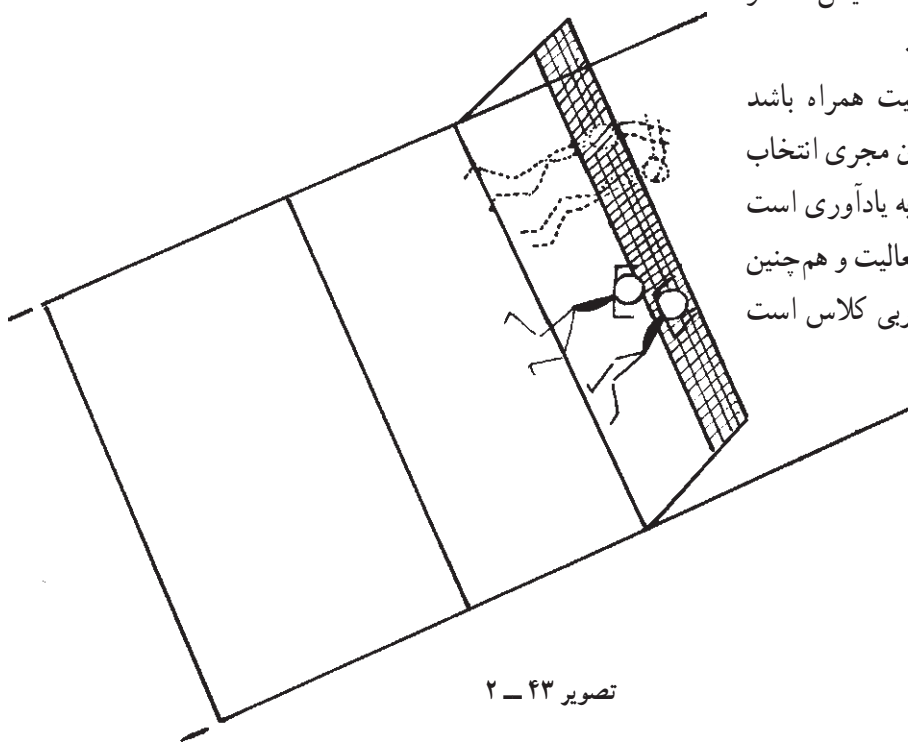
الف - حرکت با پای پهلو: فراگیرنده برای حرکت از یک منطقه ی تور به منطقه ی دیگر از پای پهلو استفاده می کند. شیوه ی حرکت طوری است که اگر جهت حرکت او به سمت راست باشد، ابتدا پای راست فراگیرنده حرکت را آغاز می کند و چنانچه مسیر حرکت به سمت چپ باشد لازم است که ابتدا پای چپ در جهت مورد نظر حرکت کند. نکته ی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



تصویر ۴۱ - ۲



تصویر ۴۲ - ۲



تصویر ۴۳ - 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).

- 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).

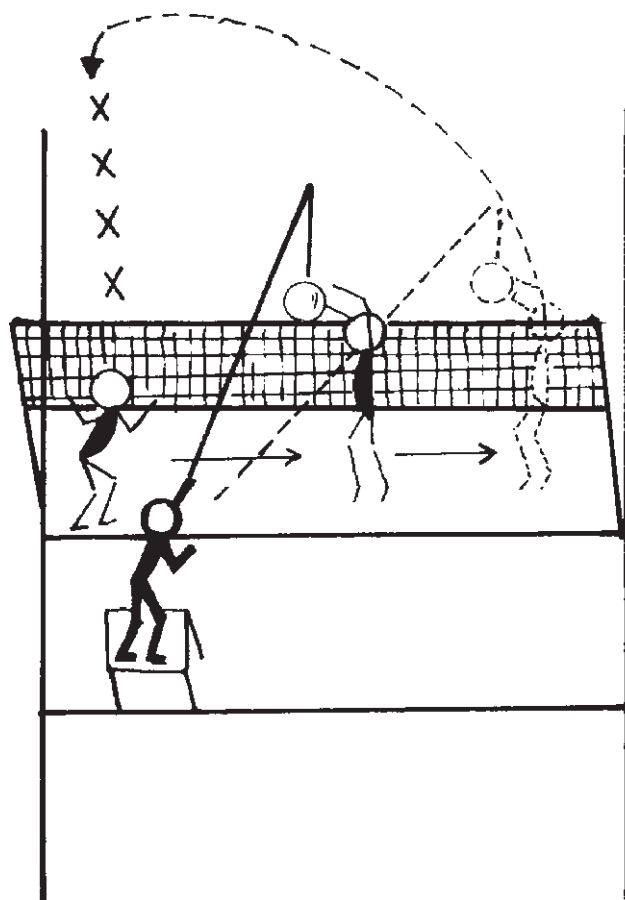
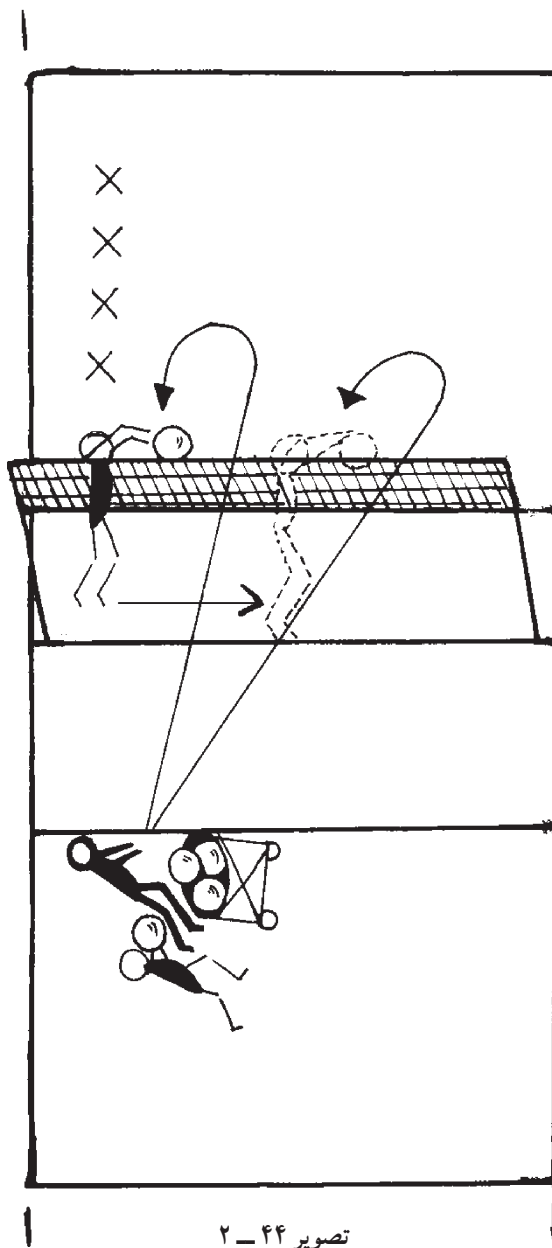
- در این تمرین فراگیران دوبه‌دو در دو طرف تور مقابل هم قرار می‌گیرند. آن‌گاه با نظر مربی یکی از آن‌ها به‌عنوان مجری و دیگری تعقیب‌کننده تمرین را شروع می‌کنند. فراگیرنده مجری در تمام نقاط تور با روش پای پهلو حرکت می‌کند و به‌طور دل‌خواه در وضعیت دفاع، دست‌ها را به بالای تور می‌کشد. در این لحظه تعقیب‌کننده 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) به‌عهدده‌ی مربی کلاس است (تصویر ۴۳-۲).

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

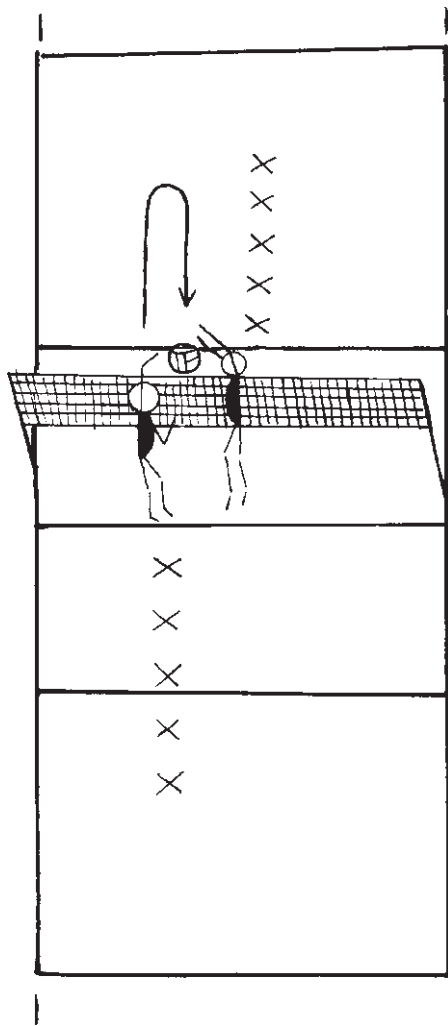
حرکت بعد آماده می‌شوند (تصویر ۲-۴۴).

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



تصویر ۲-۴۵

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 توپ آبشار از وسط دست‌ها عبور کنند، به سر و صورت بیش از حد مجاز (قطر توپ) از یکدیگر فاصله داشته باشند. فراگیرندگان برخورد نمایند.



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  $10^\circ$  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  $10^\circ$  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.