

پودمان ۱

والیبال



فعالیت بدنی و ورزش بخش اساسی در تربیت نسل صحیح، تأمین سلامت و نشاط اجتماعی بوده و سالم‌ترین و مفیدترین رفتار مصرفی جهت غنی‌سازی اوقات فراغت مردم می‌باشد. در اصول تربیت اسلامی، تربیت بدنی به عنوان بخشی مهم در برنامه‌های پرورشی انسان به ویژه جهت زیست در طبیعت و حیات مدنی مورد توجه بوده و ورزش مبتنی به عنوان ابزار مناسب پرورش جسمی، ذهنی، رفتاری و مهارتی قلمداد می‌شود. همچنین در طول تاریخ اولیای الهی، طبیبان و شعرای مختلف همواره بر اهمیت سلامت بدنی و مهارت حرکتی به ویژه به دو مقوله ورزشی و پهلوانی در تربیت فرزندان تأکید داشته‌اند. علاوه بر این فعالیت ورزشی به عنوان عامل حرکت می‌تواند جریان رشد و تکامل را در تمام زمینه‌های مختلف انسان تسهیل و هم‌آهنگ نماید و به شکوفائی و تکوین استعدادهای نهفته منجر گردد.

با وجود این شواهد گسترده درباره منافع شناخته شده فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی، هنوز هم گزارش‌هایی از سراسر کشور نشان‌دهنده درصد بالای افراد غیرفعال است، بنابراین نیاز به مداخلاتی برای تغییر این رفتارها به شدت احساس می‌شود. تحقیقات زیادی نشان داده‌اند که بین آموزش ورزش در سنین نوجوانی با پرداختن به آن در مراحل بعدی طول عمر رابطه قوی وجود دارد. این مسئله نشان‌دهنده اهمیت آموزش تخصصی حرکت، تربیت بدنی و ورزش در مدارس می‌باشد به طوری که تربیت بدنی و ورزش اولین ماده درسی در نظام آموزش و پرورش بسیاری از کشورها از جمله ایران است. ورزش دانش‌آموزی پایه سایر سطوح ورزش همگانی و قهرمانی می‌باشد، بازی و حرکت مهم‌ترین ابزار در تربیت و پرورش پایه و مدارس هستند. ورزش سالم‌ترین و طبیعی‌ترین ابزار جهت ارتقای تناسب اندام و جنبه‌های زیبایی‌شناختی انسان قلمداد می‌شود و اخلاق ورزشی و پهلوانی از عالی‌ترین نمونه‌های رفتار اجتماعی است.

از طرفی دیگر در جوامع مدرن امروزی «آموزش» نقش اصلی را در توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی هر جامعه دارد و میزان سرمایه‌گذاری بر آموزش کودکان و نوجوانان در یک کشور معیاری از توسعه‌یافتگی است. آموزش و پرورش و مدارس، وظیفه آماده کردن افراد برای ورود به زندگی اجتماعی و کمک به تربیت نسل صحیح را بر عهده دارند. دانش‌آموزان باید علاوه بر داشتن سلامت جسمی و روانی از مهارت‌های مناسب جهت غنی‌سازی اوقات فراغت و کار در زندگی برخوردار باشند. در این رهگذر ورزش و تربیت بدنی جسمانی نقش مهمی ایفا می‌کنند و آموزش ورزش و فعالیت بدنی یکی از ابعاد رشد فردی در سنین پایه و نوجوانی است.

تربیت بدنی و ورزش در حوزه دانش‌آموزی که تحت عنوان بخش اصلی ورزش پرورشی قلمداد می‌شود شامل آموزش و ترویج تربیت بدنی و ورزش در مدارس در قالب رویدادهای آموزشی، تفریحی و رقابتی برای غنی‌سازی آموزش تحصیلی پایه، دستیابی به اهداف ورزش پرورشی و همگانی، استعدادیابی برای ورزش قهرمانی، تربیت دانش‌آموز تندرست و سالم، کمک به تربیت نسل صحیح در جامعه و فرهنگ‌سازی توسعه پایدار ورزش است. هدف از ورزش پرورشی، فراهم ساختن فرصت‌هایی برای نوجوانان و جوانان است تا با

بهره‌گیری از تمرینات آموزشی، توانایی‌های ادراکی حرکتی، مهارت‌ها یا الگوهای حرکتی بنیادی و بسیاری از مهارت‌های پایه در آنان گسترش یابد. با وجود اهمیت بالای ورزش در مدارس، چالش‌ها و ضعف‌های بسیار اساسی در بخش ورزش دانش‌آموزی کشور وجود دارد. کم‌اهمیتی ورزش از دیدگاه مدیران مدارس و والدین، کمبود امکانات و نیروی انسانی، آموزش سنتی، عدم مدیریت مناسب و نظارت بر امور ورزش مدارس سبب شده است تا آموزش ورزش در مدارس کارایی قابل توجهی نداشته باشد. از این رو بازنگری در رویکردهای توسعه ورزش در مدارس بسیار ضروری است. به طور مثال روش‌های تدریس و آموزش در ورزش باید از حالت سنتی به مدرن و مبتنی بر یادگیری مستمر، هدفدار و سیستماتیک (مهارت و بازی) تغییر رویه دهد و همچنین نحوه آموزش باید به خوبی هدایت و نظارت شود. علاوه بر این لازم است بین سه رویکرد پرورشی (واحدهای درسی ورزش)، تفریحی (بازی و اردوها) و رقابتی (مسابقات و رویدادها) در آموزش ورزش باید تفکیک و تناسب هدفمند و واقعی وجود داشته باشد.

هنرستان‌های تربیت‌بدنی به عنوان نهاد اصلی و پایه در زمینه آموزش و تربیت ورزشکاران، مربیان، مدرسان و متخصصان ورزشی نقش مهمی در نظام ورزش کشور دارد. دانش‌آموزان تربیت‌بدنی آینده‌سازان اصلی ورزش کشور معرفی می‌شوند و از این رو سیستم آموزش در هنرستان‌های تربیت‌بدنی از اهمیت بالایی برخوردار است. آموزش پایه و تخصصی رشته‌های ورزشی و مباحث علوم ورزشی در این هنرستان‌ها زمینه‌ساز تربیت نسل افراد ورزشی موفق در آینده کشور خواهد بود. واحدها و محتوای آموزشی در هنرستان‌های تربیت‌بدنی باید هم در راستای اهداف سند ملی برنامه درسی مدارس باشد و هم در راستای سند ملی توسعه ورزش. از این رو آموزش رشته‌های مختلف ورزشی (علمی و عملی) باید از کیفیت و استاندارد مطلوبی برخوردار باشد. یکی از استانداردهای مهم در زمینه وجود منابع آموزشی مناسب به ویژه کتاب‌های راهنمای آموزش می‌باشد. کتاب‌های آموزشی نقش مهمی در ارتقا و تنوع‌بخشی به آموزش ورزش در هنرستان‌های تربیت‌بدنی دارند. آموزش در هنرستان‌های تربیت‌بدنی لازم است که با تحولات روز دنیای ورزش همراه باشد. امروزه ورزش‌های رقابتی به دلیل دستاوردهای قهرمانی و ایجاد یک بازار مصرف و کسب و کار، امروز بسیار مورد توجه قرار گرفته‌اند. این ورزش‌ها (مانند فوتبال و والیبال) به دلیل محبوبیت بالا و جنبه‌های هیجانی آن از مشارکت ورزشی همگانی بیشتری برخوردارند. این ورزش‌ها به دو دلیل اهمیت بالایی در حوزه ورزش دانش‌آموزی دارند؛ یکی به دلیل علاقه فراوان دانش‌آموزی به ورزش‌های رقابتی و دیگری به دلیل اهمیت استعدادیابی برای ورزش‌های مدال‌آور و غرورآمیز ملی. ورزش والیبال یکی از رشته‌های ورزشی است که در چند سال اخیر ضمن پیشرفت چشمگیر و محبوبیت عمومی بالا، افتخارات بین‌المللی زیادی هم عاید کشور کرده است.

والیبال در مدارس و باشگاه‌ها پیشرفت شایانی کرده است و همچنان که مردم سعی در شناساندن آن می‌کنند، به شدت رو به ترقی و تکامل می‌باشد. والیبال برای تمام گروه‌های سنی مناسب بوده و قابل اجراء در داخل خانه یا خارج از محیط آن می‌باشد. اجرای بازی والیبال احتیاج به فضای کمی دارد و وسایل آن (توپ و تور) گران‌قیمت نیستند. در هنگام بازی پرورش فیزیکی خارق‌العاده‌ای را برای بازیکنان فراهم می‌نماید و جزء یکی از مهیج‌ترین بازی‌ها محسوب می‌شود. والیبال می‌تواند بسیاری از فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت مانند قدرت عضلانی، ترکیب بدنی مناسب و بعضی از فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت همچون توان و چابکی و سرعت عکس‌العمل و هماهنگی را ارتقا دهد و برای ورزشکاران جوان هیجان‌انگیز باشد.

این واحد یادگیری حاصل مطالعه منابع آموزشی مختلف ورزش والیبال در حوزه داخلی و خارجی به همراه تجارب نویسنده و چندین معلم والیبال در سطح مدارس می‌باشد که با هدف راهنمای تدریس برای درس والیبال در سال دوم هنرستان تربیت‌بدنی تدوین شده است. به طور خلاصه در این فصل آموزش رشته والیبال به هنرجویان تربیت‌بدنی در حوزه‌های آموزش و یادگیری شامل شناختی و دانشی، نگرشی و عاطفی، جسمانی و حرکتی و مهارتی و عملکردی است. در بخش‌های مختلف و برای ابعاد و مراحل آموزش والیبال استاندارد تربیت و یادگیری شایستگی به عنوان راهنمای معلمان ارائه شده است. علاوه بر این موارد آموزشی در قالب دو بخش عمومی و تخصصی والیبال و برحسب جلسات آموزشی می‌باشد. در بخش‌های مختلف آن به امکانات و وسایل مورد نیاز برای آموزش به تفکیک مهارت‌ها پرداخته شده است.

در این واحد یادگیری به طور خلاصه و کاربردی مباحث چندگانه برای هنرجوی تربیت‌بدنی به این شرح تعریف شده است: حس توپ را بیان کند. تکنیک و مهارت را توضیح دهد. انواع پاس پنجه و نحوه پنجه زدن و حمایت از پاس‌دهنده را توضیح و نمایش دهد. تکنیک ساعد و تمرینات مربوط به آن را اجرا نماید. زدن سرویس به نقاط مختلف زمین و انواع آن را توضیح دهد و اجرا نماید. آبشار زدن و تمرینات و اصول مکانیکی آنها را اجرا کند. وضعیت استقرار مدافعین چه در روی تور و چه در داخل زمین را توضیح و نمایش دهد. استراتژی‌ها و تاکتیک‌های والیبال و انواع آنها را توضیح دهد. دفاع انفرادی و گروهی و تمرینات مربوط به آن را اجرا کند. نکات مهم در تشکیل دیوار دفاعی و تمرینات مربوط به آن را اجرا کند.

امید است این واحد یادگیری بتواند به عنوان مرجع و راهنمای کمک آموزشی در کنار معلمان ورزش برای آموزش در هنرستان‌های تربیت‌بدنی مورد استفاده قرار بگیرد.

مرادی - بهار ۱۳۹۶

استاندارد عملکرد

اجرای تکنیک‌های پنجه و ساعد و سرویس و اسپک و دفاع روی تور و به کارگیری تکنیک‌های رایج والیبال در هنگام بازی کردن و به کارگیری استراتژی مناسب بازی والیبال

نگاهی به ورزش والیبال

پرسش



به نظر شما در شکل‌های زیر افراد در حال انجام چه فعالیت‌های هستند؟ آیا تا به حال این ورزش‌ها را انجام داده‌اید؟

ورزش‌هایی که در تصاویر زیر می‌بینید چه تفاوت‌هایی با هم دارند؟ ویژگی مشترک این ورزش‌ها را مشخص نمایید.

ابداع‌کننده این ورزش چه کسی است و زادگاه او کجاست؟

اعضای یک تیم والیبال چند نفر هستند؟ و برای انجام بازی والیبال چه تجهیزاتی مورد نیاز است؟

پرسش



آیا دوست دارید در آینده مربی یا داور والیبال بشوید؟



والیبال ورزشی است که به وسیله دو تیم و در زمینی که به وسیله یک تور به دو قسمت مساوی تقسیم شده است بازی می‌شود.

در والیبال بازیکنان با پاها جابه‌جا می‌شوند، با دست به توپ ضربه می‌زنند و با فکر بازی می‌کنند. والیبال بازی ساده‌ای است و برای تمام گروه‌های سنی (زن و مرد) در داخل یا خارج خانه قابل اجرا می‌باشد و به عنوان یکی از اساسی‌ترین ورزش‌های رقابتی در سطح المپیک و بین‌المللی شناخته شده است. همچنین به عنوان یک ورزش تفریحی جایگاه ویژه‌ای در میان قشرهای مختلف سنی دارد.

و از جمله امتیازات ویژه والیبال این است که در سطح کشور کمتر محیط آموزشی (مدرسه) را می‌توان یافت که فاقد زمین والیبال و وسایل مورد نیاز این ورزش باشد. خصوصاً ویژگی این ورزش باعث شده که در هر محیطی با امکانات ساده و کم خرج، هم در هوایی آزاد و هم در سالن سرپوشیده قابل اجرا باشد و اجرای مسابقه والیبال تابعی از زمان مشخص نیست بلکه از طریق امتیازات کسب شده می‌توان برنده مسابقه را مشخص نمود.

این ورزش نه تنها یک بازی محسوب می‌شود بلکه در این رشته بسیاری از ورزشکاران رشته‌های دیگر مانند کشتی و فوتبال برای بالا بردن توسعه تمرینات خود از آن بهره می‌گیرند و در این رشته علاوه بر فاکتورهای آمادگی جسمانی مانند قدرت انفجاری چابکی، سرعت عکس‌العمل و هماهنگی عصبی-عضلانی عوامل دیگری چون حس همکاری، تعاون، گذشت، تمرکز ذهنی، سرعت در تصمیم‌گیری، خلاقیت، هماهنگی و توانایی‌های ادراکی نیز پرورش می‌یابند.

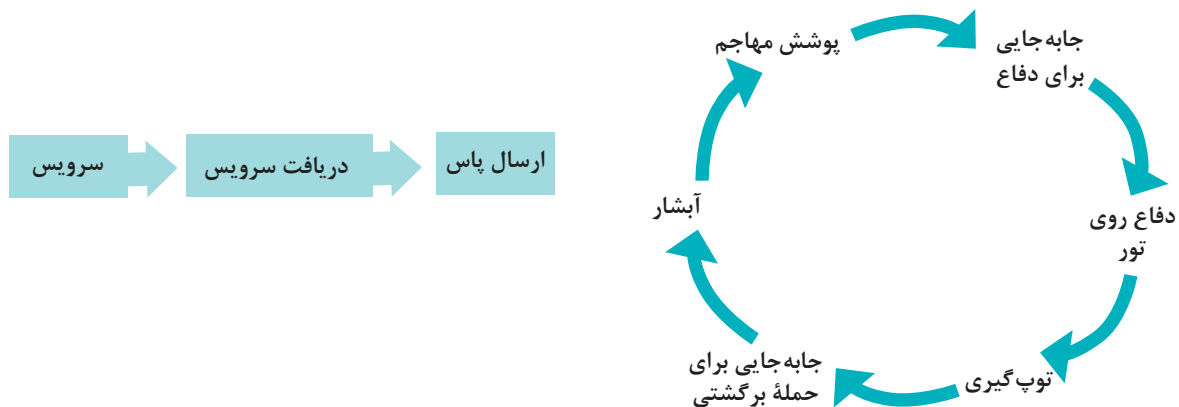
ورزش والیبال، تعامل دست و تور

والیبال یک ورزش گروهی است که در آن بازیکنان هر تیم در دو سوی یک تور قرار گرفته و سعی می‌کنند تا توپ را با گذراندن از تور در زمین تیم مقابل فرود آورند. هر تیمی می‌تواند قبل از گذراندن توپ از روی تور و فرستادن آن به سوی تیم دیگر سه بار به توپ ضربه بزند ولی هیچ‌یک از بازیکنان نمی‌توانند دوبار متوالی با توپ تماس داشته باشند (استثناء در مورد دفاع وجود دارد).



بازی با زدن سرویس توسط یکی از بازیکنان انتهای زمین شروع می‌شود. به‌طور رسمی هر تیمی دارای شش بازیکن می‌باشد به‌طوری که ۳ نفر از بازیکنان در خط عقب زمین (۶متر عقب) و ۳ نفر دیگر در خط حمله (۳ متر جلو) قرار می‌گیرند. هر تیمی تلاش می‌کند که توپ را در زمین حریف فرود آورد و اگر موفق به انجام این کار شود و یا حریف را وادار به اشتباه سازد، منجر به کسب امتیاز می‌شود. تیمی که ابتدا ۲۵ امتیاز کسب می‌نماید ست را تصاحب می‌کند. اگر تیمی موفق به فرود آوردن توپ در زمین حریف شود مسئولیت زدن سرویس را به عهده می‌گیرد. بازیکن به زدن سرویس تا زمانی که توپ در زمین تیم او فرود آید ادامه می‌دهد. به محض مالکیت به توپ از تیم حریف، تمام بازیکنان در جهت حرکت عقربه‌های ساعت یک دور چرخش انجام می‌دهند.

چرخه بازی والیبال و توالی الگوهای بازی



ویژگی‌های بازی والیبال به عنوان یک ورزش تیمی

- در قالب گروه‌های کلاسی بحث کنید.
- والیبال ورزش ضربه زدن به توپ است (نه مالکیت توپ).
- بیشتر تماس‌ها با توپ در والیبال، تماس‌های میانی هستند.
- در والیبال به جز زمان کسب امتیاز به‌طور مستقیم از طریق سرویس و آبشار و گاهی دفاع روی تور منجر به امتیاز، برای بازیکنان دشوار است که درک کنند آیا عملکرد آنها بازخورد مثبتی داشته است یا نه.
- والیبال محدودیت زمانی ندارد. همچنین به نسبت زمین بازی تعداد بازیکنان آن زیاد است.
- در والیبال مربی باید بیشتر کار خود را قبل از ورود تیم به زمین بازی انجام دهد و زمان تمرین، زمان مسابقه مربی است بنابراین والیبال بیش از هر ورزش تیمی دیگری، بازیکن محور است.
- در قوانین والیبال چرخش بازیکنان الزامی است و با هر چرخش تیمی، مجموعه‌ای از معیارها و شرایط متفاوت برای بازیکنان به‌وجود می‌آید.





- ۱ ویژگی‌هایی که ورزش والیبال را از سایر رشته‌ها متمایز می‌کند نام ببرید.
- ۲ نقش بازیکنان در هر تماس با توپ چگونه باید باشد؟
- ۳ به نظر شما افرادی که به ورزش والیبال روی می‌آورند باید دارای چه ویژگی‌هایی باشند؟



- ۱ ورزش والیبال را با والیبال نشسته، والیبال ساحلی و مینی والیبال مقایسه کنید.
- ۲ چند ورزش دیگر را که شباهت زیادی به بازی والیبال داشته باشند مشخص نمایید.

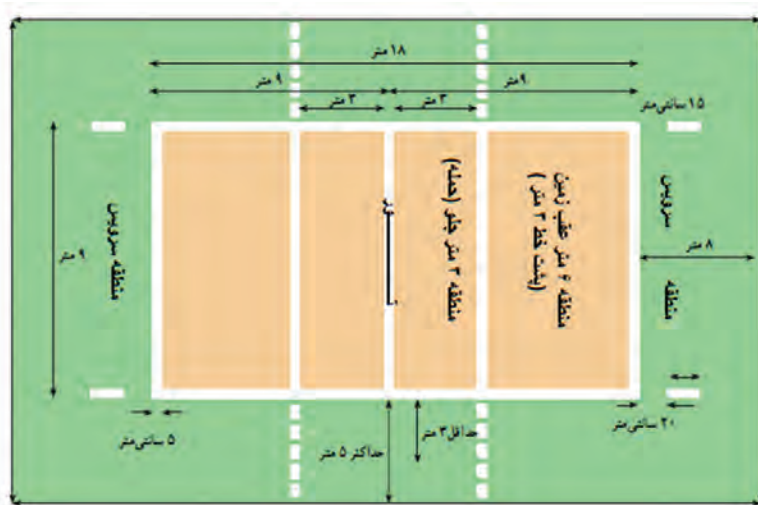
مختصات بازی والیبال



دربارهٔ مهم‌ترین تجهیزات و وسایل مورد نیاز بازی والیبال و ورزشکار والیبال و داور والیبال در قالب گروه‌های کلاسی بحث نمایید.
فضایی که در آن بازی والیبال انجام می‌شود باید دارای چه ویژگی‌های باشد؟

زمین بازی

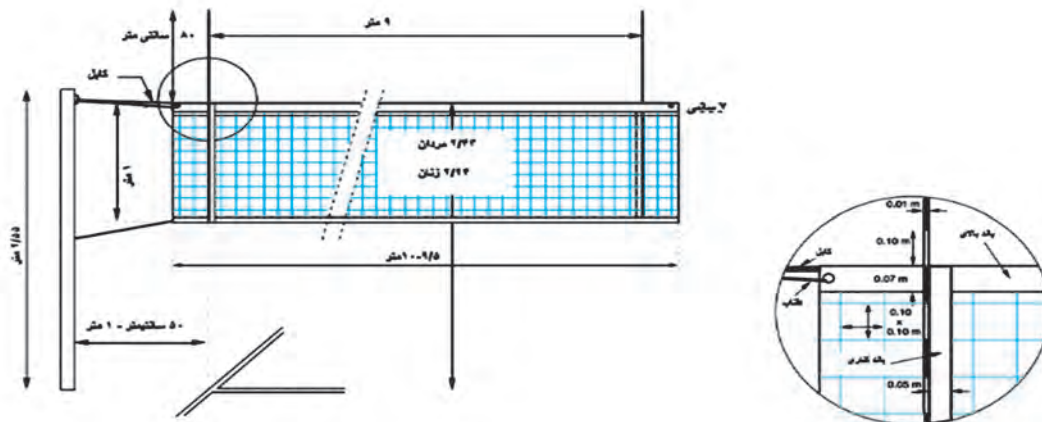
طول زمین ۱۸ و عرض آن ۹ متر می‌باشد با خطوطی به پهنای (عرض) ۵ سانتی‌متر و فارغ از هرگونه برجستگی یا فرورفتگی است.
خطی به عرض ۵ سانتی‌متر میان خطوط کناری در زیر تور کشیده شده است و زمین را به دو قسمت مساوی تقسیم می‌کند و به اسم خط مرکزی شناخته می‌شود.



با نگاه کردن به تصویر بالا مختصات خطوط دیگر والیبال مانند خط حمله و خط عقب زمین و تعویض‌ها را مشخص کنید.

مشخصات تور و میله‌ها و نوارها و آنتن والیبال

ارتفاع تور، وقتی از مرکز زمین اندازه‌گیری می‌شود برای مردان ۲/۴۳ متر و برای زنان ۲/۲۴ متر است، تصویر زیر را با دقت بررسی کنید.
ابعاد تور والیبال و مشخصات تجهیزات دیگر (آنتن‌ها و نوارهای بالا و کناری تور) و میله‌های والیبال را بنویسید.



مشخصات توپ والیبال

توپ والیبال به شکل کروی (گرد) و از جنس چرم، انعطاف‌پذیر یا چرم مصنوعی باشد. در استانداردهای بین‌المللی، محیط توپ ۶۵ تا ۶۷ سانتی‌متر و وزن آن ۲۶۰ تا ۲۸۰ گرم است. فشار داخل توپ نیز باید ۰/۳۰۰ تا ۰/۳۲۵ کیلوگرم بر سانتی‌متر مربع باشد.



در مورد ترکیب رنگ‌های مورد استفاده در توپ والیبال با همدیگر بحث کنید.

پربش



نکته

بازیکنان باید به صورت دو به دو (مناطق ۱ با ۴، ۳ با ۶، و ۲ با ۵) قطر هم بایستند و همواره در چرخش‌ها (جهت حرکت عقربه‌های ساعت) حرکت می‌کنند.



شیوه امتیاز دهی: سیستم امتیازدهی در والیبال به صورت رالی (از نقطه شروع سرویس تا لحظه‌ای که توپ متوقف می‌شود) می‌باشد. مسابقات در ۵ ست برگزار می‌شود و هر تیمی که در ۳ ست پیروز شود برنده بازی خواهد بود.

ست‌های اول الی چهارم ۲۵ امتیازی و ست پنجم (فینال) ۱۵ امتیازی است البته در مسابقات مدارس ۳ ست می‌باشد.

نکته

نتیجه تساوی برای مسابقه والیبال وجود ندارد و اگر امتیاز هر دو تیم در یک ست به ۲۴ یا ۱۴ در ست فینال رسید بازی ادامه خواهد داشت تا اینکه یک تیم با اختلاف ۲ امتیاز برنده شود.



تعداد تایم اوت در هر گیم برای هر تیم ۲ تایم اوت می‌باشد و مدت زمان آنها ۳۰ ثانیه است. تعداد تعویض‌ها در هر ست بازی‌ها ۶ تعویض می‌باشد و هر بازیکنی در صورت تعویض بایستی به جای بازیکن قبلی وارد شود.

مثلاً اگر بازیکن شماره ۵ به جای بازیکن شماره ۸ وارد زمین شد، در تعویض بعدی حتماً بازیکن شماره ۸ باید به جای بازیکن شماره ۵ وارد زمین شود.

پروژه کارگروهی



- ۱ وسایل و تجهیزات مناسب و استاندارد چه تأثیری در یادگیری والیبال دارند؟
- ۲ ابعاد و اندازه‌های استاندارد زمین والیبال را ترسیم نمایید.
- ۳ مساحت قسمت حمله (۳ متر جلو) و قسمت عقب زمین والیبال چند متر است؟
- ۴ تفاوت بازیکنان خط عقب زمین با منطقه جلو (خط حمله) چیست؟
- ۵ اندازه‌های قانونی حریم طولی و عرضی زمین والیبال و ارتفاع مجاز سقف سالن والیبال را بنویسید.
- ۶ به همراه هنرآموز خود و یا مربی والیبال با رعایت تمام قوانین و مقررات، برای نصب تور و تجهیزات بازی والیبال اقدام نمایید.

بازیکن لیبرو در بازی والیبال

نقش بازیکن لیبرو در والیبال

والیبال در حال حاضر آن قدر توسعه یافته که وظایف هریک از بازیکنان کاملاً تخصصی شده است. اکثر تیم‌های والیبال معمولاً با این چیدمان بازی را آغاز می‌کنند: یک پاسور- دو مدافع میانی (سرعتی‌زن) در قطر هم - دو دریافت‌کننده مهاجم در قطر هم، یک مهاجم قهار که توانایی حمله از پشت خط ۳ متر را دارد، در قطر پاسور قرار می‌گیرد و لیبرو هم به عنوان بازیکنی که نقش حیاتی در دریافت سرویس و دفاع داخل زمین دارد جایگزین مدافعی میانی (سرعتی‌زن) در خط عقب زمین (مناطق ۱ و ۵ و ۶) می‌شود.

نقش لیبرو در بازی والیبال چنین تعریف شده که هر تیم حق دارد حداکثر یک بازیکن لیبرو در زمین داشته باشد. باید توجه داشت مربی تیم می‌تواند برای هر بازی نام دو لیبرو را در ترکیب ۱۲ نفره خود اعلام کند، ولی فقط یکی از آنها می‌تواند جزء شش نفر داخل زمین قرار گیرد. بازیکن لیبرو باید پیراهنی که رنگ آن با پیراهن بقیه بازیکنان تیم متفاوت هست به تن کند. همچنین تعویضی او جزء شش تعویض اصلی هر ست بازی به حساب نمی‌آید. پس تعویض‌های لیبرو نامحدود است و به جای هرکس که مربی بخواهد از منطقه ۶ متر عقب زمین، وقتی بازی به هر دلیل متوقف شده است، می‌تواند وارد زمین بشود. باید حداقل یک امتیاز رد و بدل شود تا لیبرو که از زمین خارج شده جایگزین بازیکن دیگری شود، بنابراین نمی‌تواند در تمام طول مسابقه در زمین حضور داشته باشد.



نکته



لیبرو در والیبال به بازیکنی گفته می‌شود که تخصص کافی در دفاع عقب زمین و دریافت اول را داشته باشد. تعویض بازیکن پست لیبرو جزء تعویض مسابقه محسوب نمی‌شود و هر تیم حداکثر یک لیبرو می‌تواند در زمین داشته باشد.

محدودیت‌های قوانین پست لیبرو در والیبال:

- ۱ هر تیم این حق را دارد که حداکثر یک بازیکن لیبرو در زمین داشته باشد.
- ۲ بازیکن لیبرو می‌بایست از لباسی استفاده کند که رنگ آن با دیگر بازیکنان هم‌تیمی متفاوت باشد.
- ۳ لیبرو اجازه زدن سرو (سرویس)، دفاع روی تور و یا سعی در بلوک کردن توپ (در دیوار دفاعی) را ندارد.
- ۴ تعویض بازیکن لیبرو جزء تعویض‌های بازی به حساب نمی‌آید و برای تعویض آن، نیازی به اجازه داور نمی‌باشد (بدین ترتیب تعداد تعویض در این پست نامحدود است).
- ۵ تعویض بازیکن لیبرو می‌بایست فقط زمانی صورت گیرد که توپ خارج از زمین است و یا بازی به هر دلیلی متوقف است. این جایگزینی باید در فاصله بین خط ۳ متر و خط انتهایی زمین باشد.
- ۶ لیبرو در صورت توقف رالی می‌تواند با هر کدام از بازیکنان عقب زمین جابه‌جا شود.

- ۷ بازیکن لیبرو اجازه شرکت در حمله را ندارد و نمی‌تواند در حمله تهاجمی شرکت کند (اما اگر به‌طور احتمالی مجبور شد می‌تواند پاس حمله بدهد به شرط اینکه شرایط خاصی [ارسال پاس با ساعد] را رعایت کند).
- ۸ بازیکن لیبرو حق ندارد به بازیکن‌های جلو اضافه شود و همیشه جزء سه نفر عقب زمین است.
- ۹ یک لیبرو مانند بازیکنان دیگر دارای شماره خاص خود است.

خطاهای رایج در والیبال

- **خطای ۸ ثانیه:** سرویس‌زننده پس از سوت داور ۸ ثانیه وقت دارد سرویس بزند که بیش از آن منجر به خطا می‌شود.
- **خطای خط:** اگر سرویس‌زننده در موقع سرویس پایش روی خط باشد خطا محسوب می‌شود.
- **خطای تور:** برخورد بازیکن به تور والیبال به هر شکل خطا محسوب می‌شود.
- **خطای خط زیر تور:** اگر دست و پای بازیکن به صورت کامل از خط زیر تور عبور کند خطا محسوب می‌شود.
- **خطای دو ضرب:** اگر یک بازیکن ۲ بار پی در پی به توپ ضربه بزند، خطای دو ضرب نامیده می‌شود.
- **خطای ۴ ضرب:** اگر تیمی بیش از ۳ بار به توپ ضربه بزند، خطای ۴ ضرب نامیده می‌شود.
- **خطای حمل:** اگر توپ روی دست بازیکن مکث داشته باشد، خطای حمل توپ نامیده می‌شود.
- **خطای ارنج:** به ترتیب قرار نگرفتن بازیکنان در زمین یا چیدمان نادرست اولیه برای شروع هر ست خطای ارنج گفته می‌شود.
- **خطای چرخش:** زمانی صورت می‌گیرد که زدن سرویس بر طبق چرخش انجام نشود. دو نوع خطا را می‌توان عنوان کرد:
 - ۱- **خطای طولی:** اگر بازیکن منطقه عقب نسبت به بازیکن منطقه جلو به تور نزدیک‌تر باشد خطا صورت می‌گیرد. برای مثال اگر بازیکن منطقه ۱ نسبت به بازیکن منطقه ۲ به تور نزدیک‌تر باشد خطا صورت می‌گیرد.
 - ۲- **خطای عرضی:** اگر بازیکن منطقه‌ای در جلو یا عقب نسبت به بازیکن کناری به خط عرضی جابه‌جا شود خطا صورت می‌گیرد. برای مثال اگر بازیکن منطقه ۶ جای بازیکن منطقه ۵ قرار گیرد خطا صورت می‌گیرد.

چند نکته مهم

قبل از شروع بازی، داور برای آغاز مسابقه، قرعه‌کشی را انجام می‌دهد و ست پنجم نیز برای انتخاب زمین با سرویس و دریافت توپ، داور قرعه‌کشی می‌کند. در امتیاز ۸، جای تیم‌ها در زمین عوض شده و استراحت فنی هم در ست فینال وجود ندارد و هر تیم می‌تواند در هر ست درخواست دو تایم اوت (علاوه بر تایم اوت فنی) بنماید.

اگر تیمی در ست اول سرویس بزند، در ست دوم تیم مقابل زننده نخستین سرویس خواهد بود. سرویس باید از قسمت پشت خط عرضی زده شود. توپ سرویس، دفاع روی تور ندارد. در هنگام بازی، با هر قسمت از بدن می‌توان به توپ ضربه زد.

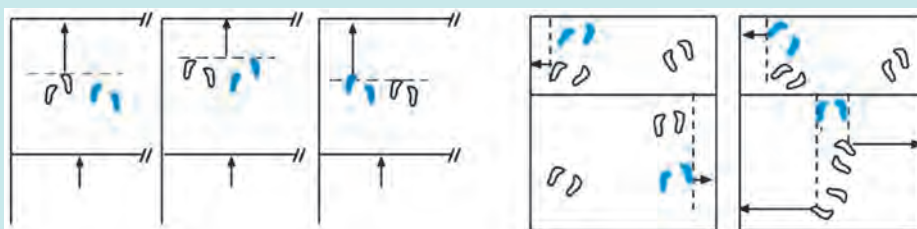
تعویض‌ها: به هر تیم اجازه داده می‌شود در هر ست ۶ تعویض انجام دهد به این صورت که بازیکن از زمین خارج می‌شود و مجدداً به جای خودش برمی‌گردد (بازیکن ذخیره یک بار وارد زمین شده و خارج می‌گردد).



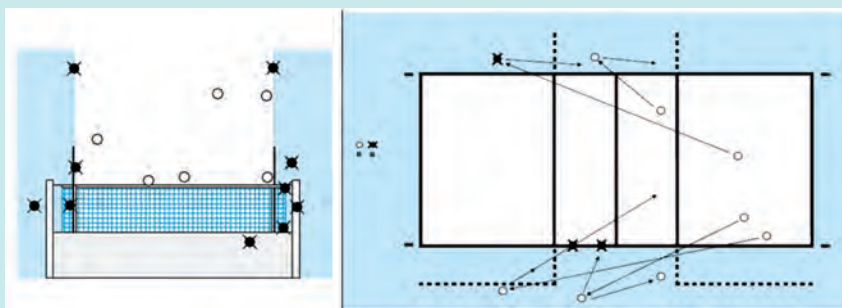
تعداد وقفه‌های قانونی (تایم استراحت): هر تیم حق دارد در هر ست از بازی حداکثر از دو تایم استراحت ۳۰ ثانیه‌ای استفاده کند. در بازی‌های بین‌المللی علاوه بر یک استراحت ۳۰ ثانیه‌ای، از دو تایم استراحت اجباری ۱ دقیقه‌ای در امتیازات ۸ و ۱۶ استفاده می‌کنند، ولی در ست پنجم هر یک از تیم‌ها فقط می‌توانند دو تایم استراحت ۳۰ ثانیه‌ای درخواست کنند و زمین‌ها در امتیاز ۸ تعویض می‌گردد.



- ۱ خصوصیات دفاعی بازیکن لیبرو در زمین را بیان کنید.
- ۲ با نگاه کردن به تصاویر زیر در مورد خطاهای آرایش و ارنج (عرضی و طولی) بازیکنان والیبال، اشکال صحیح و خطا را انتخاب و مشخص نمایید. (تصویر سمت راست خطای عرضی، سمت چپ خطای طولی).



- ۳ تعداد تعویض‌ها و نحوه تعویض بازیکنان در زمین والیبال را شرح دهید.
- ۴ تعداد وقفه‌های قانونی (تایم استراحت) در بازی والیبال چگونه است؟ شرح دهید.
- ۵ آنتن‌های موجود در طرفین تور، محدوده زمین والیبال را مشخص می‌کند. در این مورد با هم بحث نمایید (تصاویر پایین).



مهارت‌های پایه بدون توپ در والیبال

حالت‌های آماده و جابه‌جایی‌های پایه در والیبال

به این تصاویر خوب نگاه کنید ببینید در چه حالتی هستند.



آیا تا به حال شما بدون آمادگی دست به کاری زده‌اید؟ چه نتیجه‌ای حاصل شده است؟ آیا در مورد امتحان آینده (پیش رو) نگرانید؟ به چه میزان برای امتحان درسی مطالعه کردید؟ در مورد عدم دسترسی به آرزوهایتان نگرانید؟ آمادگی شما برای این کار تا چه حد بوده است؟ چگونه می‌توانیم مؤثر عمل نماییم؟

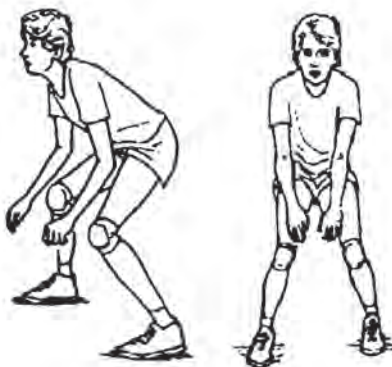
پرسش



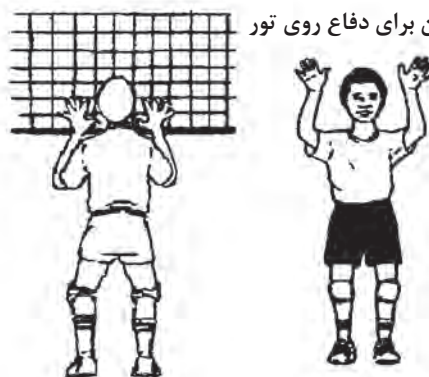
آماده بودن برای هر کاری که مد نظرمان است به ما اعتماد به نفس می‌بخشد. وقتی که می‌دانید برای هر کاری که می‌خواهید انجام دهید از هر لحاظ آماده هستید اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت.

الف) حالت‌های آماده پایه

حالت آماده بازیکنان منطقه عقب



حالت آماده بازیکنان برای دفاع روی تور



به طور کلی دو نوع حالت آماده پایه وجود دارد:

- ۱- **حالت آماده بازیکنان منطقه جلو برای دفاع روی تور:** زانوها کمی خم باشند و دست‌ها در بالا و جلوی سر باشد. بازیکن باید با توجه و تمرکز زیاد نحوه عملکرد تیم حریف را زیر نظر بگیرد.
- ۲- **حالت آماده بازیکنان منطقه عقب برای دریافت سرویس یا توپ‌گیری:** زانوها خم باشند طوری که از انگشتان پا جلوتر نباشند. وزن بدن روی پنجه پاها باشد. دو پا به موازات هم یا یک پا جلوتر از دیگری باشد.

نکته مهم

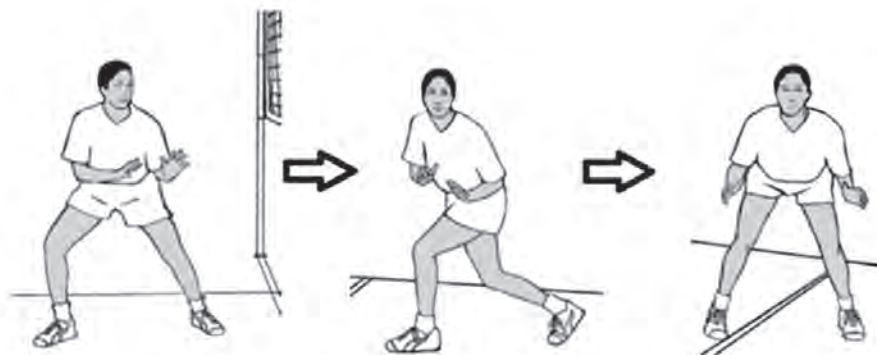


ضروری است که وزن بدن تا جای ممکن به سمت جلو باشد، پاشنه کمی از سطح زمین جدا باشد.

دست‌ها با توجه به موقعیت بازیکن در زمین و شرایط حریف باید در وضعیت کاملاً آماده باشند تا بتوانند در سریع‌ترین زمان ممکن نسبت به توپ عکس‌العمل نشان دهند.

ب) جابه‌جایی‌های پایه

- ۱- **حرکت به سمت جلو:** گام برداشتن یا دویدن به سمت جلو و توقف، و اتخاذ حالت مناسب برای ارسال توپ
 - ۲- **حرکت به سمت پهلو:** در این حالت ۳ نوع حرکت پا وجود دارد که بازیکنان با توجه مسیر حرکت، فاصله و سرعت توپ از آن استفاده می‌کنند. در بعضی موارد نیز جابه‌جایی بازیکن به دلیل تغییر موقعیت در زمین بازی می‌باشد.
- حرکت و توقف با استفاده از گام برداشتن به پهلو
 - حرکت با استفاده از گام متقاطع و توقف با استفاده از گام برداشتن به پهلو
 - گام برداشتن به پهلو سپس چرخش و دویدن به سمت توپ و توقف (ضربدری)



- ۳- **حرکت به سمت عقب:** روش کارآمد برای حرکت به سمت عقب وجود دارد که بازیکنان با توجه به مسیر حرکت، فاصله و سرعت توپ از آن استفاده می‌کنند. در بعضی موارد نیز جابه‌جایی بازیکن به دلیل تغییر موقعیت در زمین بازی یا آماده شدن برای حمله می‌باشد.

حرکت و توقف

- هنگام حرکت سر را بالا نگه دارید و تمامی فضای اطراف را در نظر بگیرید.
- برای جلوگیری از هرگونه برخورد و آگاهی از دیگران از حس‌های بینایی و شنوایی خود استفاده کنید.
- به‌طور سریع توقف کنید و مرکز ثقل را پایین نگه دارید و اجازه ندهید که پاها سر بخورد.
- برای حرکت به جلو، وزن بدن را به پای جلو انتقال دهید و برای حرکت به عقب، وزن بدن را به پای عقب انتقال دهید.
- برای حرکت به پهلو با گام‌های متقاطع یا پهلو، تحت زاویه ۴۵ درجه حرکت کنید.
- هنگام توقف مرکز ثقل را به پایین منتقل کنید. به پنجه پاها فشار وارد کنید. پاها را در حد عرض شانه‌ها از هم دور کنید.
- تعادل خود را حفظ کنید.

- ۱- به حالت آماده بایستید و سپس با استفاده از تکنیک مناسب، در جهتی که به وسیله هنرآموز مشخص می‌شود حرکت کنید. در پایان جابه‌جایی، در حالت آماده توقف کنید.
- ۲- در حالت آماده مناسب قرار بگیرید سپس با استفاده از تکنیک مناسب جابه‌جا شده و توپی را که توسط هنرآموز روی زمین قل (در حالت پیشرفته پرتاب) داده شده است بگیرید. سپس توپ را برگشت داده و به محل اولیه باز گردانید.

پروژه
کار گروهی



توپ والیبال (لمس توپ)

در مرحله آشنایی با توپ علاوه بر آسان نمودن آموزش و هماهنگی عصب و عضله همچنین با جنس، اندازه، وزن، باد، خاصیت ارتجاعی توپ آشنا شوید.



تمرینات لمس توپ به دلیل ایجاد انگیزه و فراگیری آسان، شما را به والیبال علاقه‌مند نموده و برای شروع آموزش والیبال بسیار مناسب است.

تمرینات لمس توپ ضمن اینکه باعث تنوع حرکات می‌شوند آمادگی ذهنی قابل توجهی را در هنرچو به وجود می‌آورد، در نهایت به صورت تقلیدی از حرکات تکنیکی والیبال در می‌آیند.

نکته



فواید آشنایی با توپ

- ترس از توپ می‌ریزد.
- علاقه به یادگیری افزایش پیدا می‌کند.
- آسیب‌های انگشتان کاهش پیدا می‌کند.

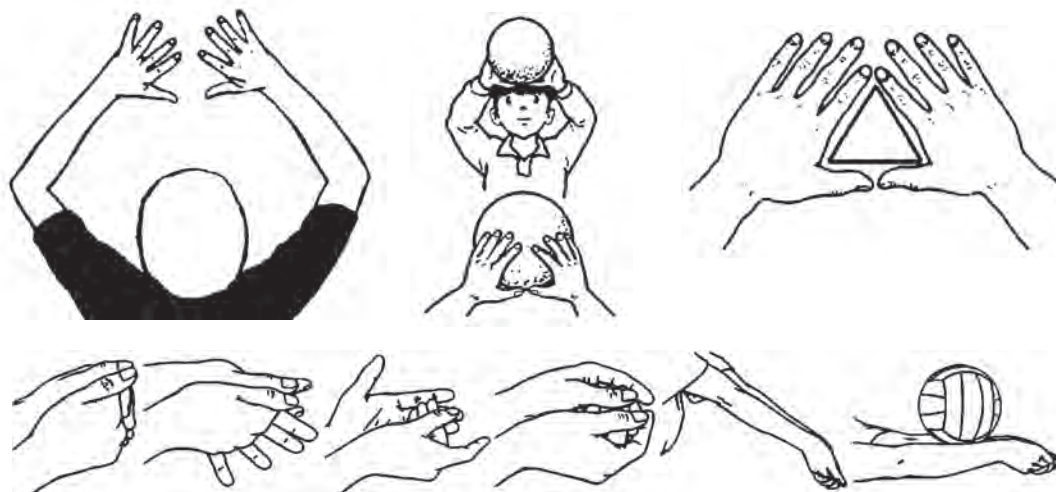
نکته



بهتر است تمامی تمرینات در زمین والیبال انجام شود تا با ابعاد زمین آشنایی کامل پیدا کنند.

آموزش لمس توپ

۱ توپ را به روش صحیح به منظور آشنایی با توپ در دست بگیرید و به آن نگاه کنید و لمس نمایید.



- ۲ توپ را به روش‌های متفاوت پرتاب و دریافت کنید. از روش‌های متعدد و متنوع در کار با توپ استفاده کنید.
- ۳ لمس توپ با دستان (پرتاب و گرفتن توپ)
- ۴ پرتاب توپ به بالا و درست کردن حلقه با دست طوری که توپ از حلقه عبور و با زمین برخورد کند.
- ۵ چرخاندن توپ دور کمر و دور پا و دریبل بسکتبال
- ۶ پرتاب توپ برای یار مقابل به صورت پا باز از بین دو پا، رو به یار و پشت به یار
- ۷ پرتاب توپ با یک دست مثل شوت هندبال و با دو دست مثل اوت فوتبال
- ۸ پرش عمودی و زدن توپ به زمین طوری که بازتاب توپ به یار مقابل برسد.
- ۹ پرتاب توپ به بالا و دست زدن به تعداد ۴-۶-۸
- ۱۰ غلتاندن توپ روی زمین با دست به حالت ورزش حاکی و دست به دست کردن بدون جدا شدن توپ

از زمین

قبل از اجرای هر حرکتی بدن را گرم کنید و اندام‌های درگیر را بیشتر گرم نمایید تا از بروز صدمات جلوگیری به عمل آید.

نکات ایمنی



فعالیت عملی در کلاس

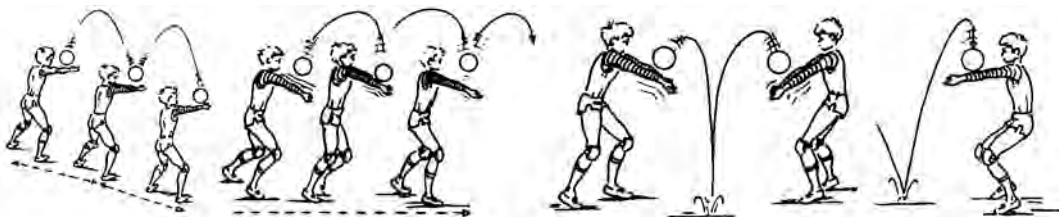
تمرین ۱- به صورت دایره بایستید و هر کدام توپی را در دست بگیرید. به فرمان هنرآموز خود توپ را دور کمر و بالای سر و بین پاها روی زمین بچرخانید سپس با خم شدن، توپ را در ناحیه زانوها از وسط پاها به صورت عدد هشت لاتین در مسیرهای مختلف به حرکت در بیاورید و این حرکات به دلخواه در تکرارهای مختلف انجام می شود.



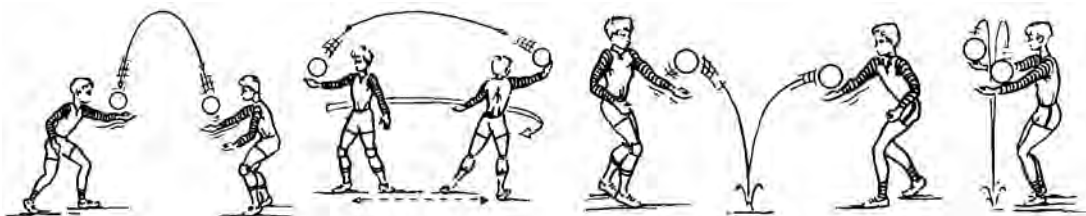
تمرین ۲- انواع تمرینات بازی با توپ در مورد دریافت و پرتاب



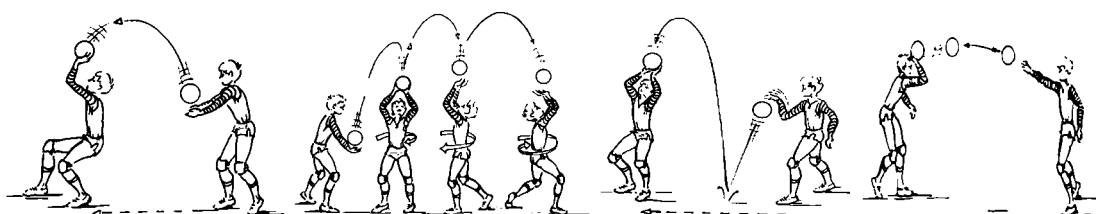
تمرین ۳- انواع تمرینات بازی با توپ در رابطه با اجرای تکنیک ساعد



تمرین ۴- انواع تمرینات بازی با توپ در مورد سرویس



تمرین ۵- تمرینات بازی با توپ در مورد پاس دادن و پنجه زدن

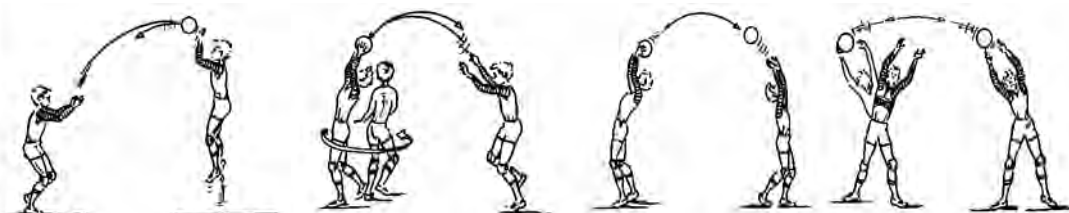


اشکال مختلف تمرینات لمس توپ

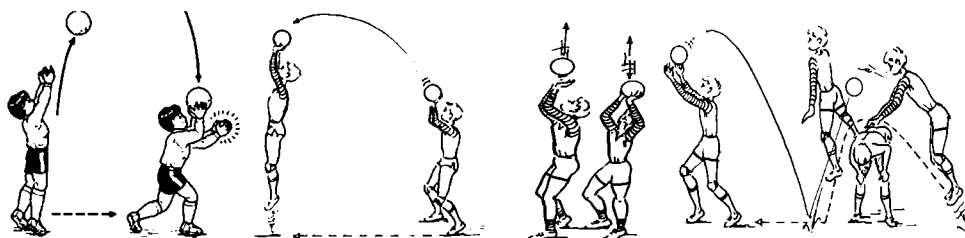
هر کدام از شما یک توپ در دست بگیریدید. (در صورت عدم توپ کافی) در گروه‌های مختلف قرار بگیریدید.



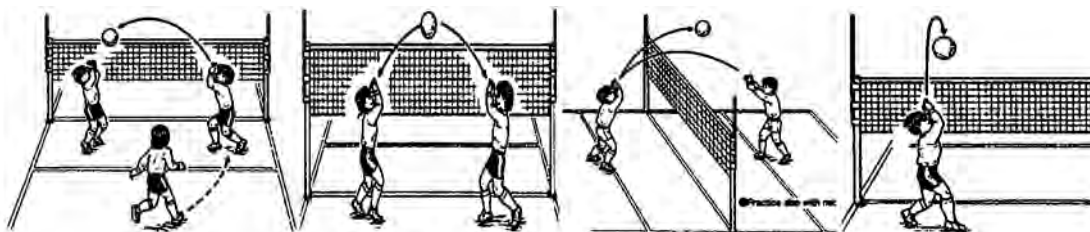
چرخاندن توپ دور کمر و چرخاندن توپ دور بدن و راه رفتن با آن در حالت‌های مختلف



تمرینات دریافت و پرتاب توپ والیبالی و ترکیب به صورت دو نفره



چرخاندن توپ دور کمر و پرتاب به زمین و هوا و دریافت آن با کف زدن



انواع تمرینات بازی با توپ در زمین والیبالی



- ۱ چند مورد از ویژگی‌های ورزش والیبال را ذکر کنید.
- ۲ تمرینات لمس توپ چگونه به روند یادگیری مهارت‌ها کمک می‌کند؟
- ۳ با استفاده از ابتکار و خلاقیت خود چند نمونه از تمرینات لمس توپ در رابطه با تکنیک‌های والیبال انجام دهید.
- ۴ چند نمونه از تمرینات لمس توپ چند نفره را یادداشت و در کلاس اجرا نمایید.

ردیف	آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
۱	چرخاندن توپ به دور پاها به صورت 8 یا چرخاندن توپ به دور کمر	پاها باز و به طرفین خم می‌شود رد و بدل کردن توپ از میان پاها	تعداد چرخش توپ به دور پاها، شمارش و امتیازگذاری می‌شود.

آسیب‌های رایج در ورزش والیبال

بسکتبال، والیبال و هندبال، ورزش‌هایی هستند که بر روی سیستم قلبی - عروقی، تمدد اعصاب و سرعت کار می‌کنند.

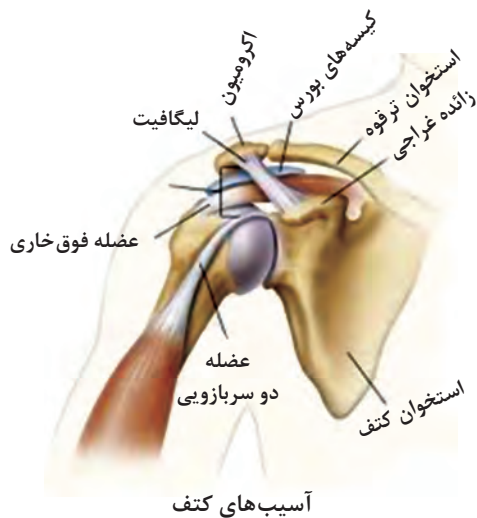
عمده‌ترین مشکلاتی که در این ورزش‌ها ایجاد می‌شود، درد در اعضای مختلف بدن است. والیبال، ورزشی است که انجام متعادل آن برای سلامت بدن مفید است. این ورزش سرعت و چابکی بدن را افزایش می‌دهد. با این حال مطالعات نشان داده‌اند که پیچ خوردگی مچ پا شایع‌ترین آسیب در والیبال است؛ در حالی که آسیب‌های زانو و شانه شایع‌ترین آسیب‌های ناشی از پرکاری هستند.



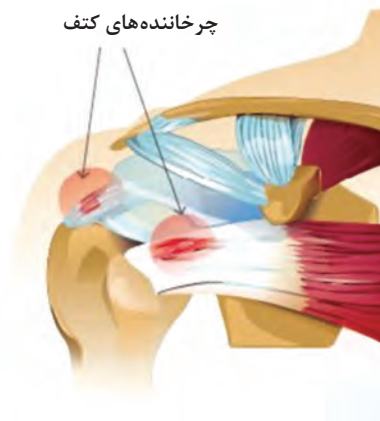
آسیب‌های بند انگشتان

آسیب حاد به انگشت دست مکرراً در والیبال اتفاق می‌افتد که عموماً در نتیجه دفاع کردن به وجود می‌آید. تخمین زده می‌شود که دست در لحظه برخورد با توپ در زمان آبشار در سطوح حرفه‌ای با سرعت معادل تقریباً ۱۵۰ کیلومتر در ساعت مواجه می‌شود. صدمه ناشی از ضربه به انگشتان دست می‌تواند در حال آبشارزدن و بیشتر از آن در جریان دفاع کردن اتفاق بیفتد. از همه بیشتر انگشت اول و پنجم در معرض کشیدگی یا دیگر اختلالات لیگامنتی قرار می‌گیرند.

آسیب‌های شانه حدوداً ۸ تا ۲۰ درصد از آسیب‌های والیبال را به خود اختصاص داده است. در بیشتر موارد در نتیجه سرویس‌ها و آبشارهای مکرر به وجود می‌آید. زمانی که به تکرارهای متعدد توجه کنیم یک مهاجم زنده تقریباً ۴۰ هزار بار در سال آبشار می‌زند. این امر می‌تواند منجر به خطر افزایش بار و فشار بر ساختار شانه شود.



آسیب‌های کتف

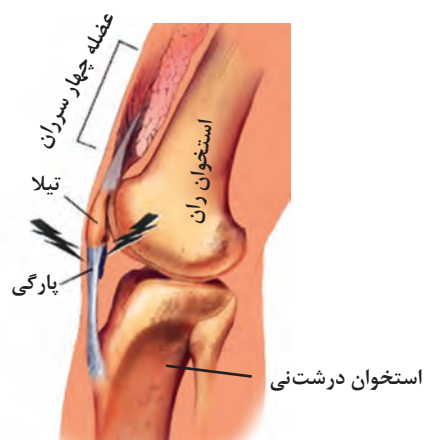


آسیب چرخاننده‌های کتف

آسیب‌های مفصل زانو ممکن است بر اثر فرود نامناسب بازیکن و عدم تحمل وزن توسط مفصل باشد که می‌تواند موجب پارگی رباط‌های صلیبی، رباط‌های خارجی و داخلی و مینیسک شود. مهم‌ترین آسیب حاصل از پرکاری در والیبال عارضه زانوی ورزشکاران پرنده است (آسیب وتری کشکک). حجم تمرین پرشی و سفتی سطح زمین هر دو از عوامل خطرزا برای آسیب‌های زانو در والیبال هستند. انقباض ناگهانی عضله چهارسر ران چه در موقع پریدن به بالا و چه در موقع فرود آمدن به زمین موجب اعمال کشش شدید به تاندون زیر کشکک می‌شود.

پیچ خوردگی مچ پا یکی دیگر از آسیب‌های رایج در ورزش والیبال محسوب می‌شود. عموماً پیچ خوردگی مچ پا زمانی اتفاق می‌افتد که ورزشکار به دنبال یک حمله یا دفاع روی تور بر روی پای بازیکن حریف یا هم‌تیمی خود فرود آید.

گاهی در طی یک مسابقه طولانی مدت، بازیکنان بین ۱/۵ تا ۳ کیلوگرم وزن از دست می‌دهند که بیش از مقدار مابعی است که ورزشکار توانایی جبران آن را داشته باشد، پس لازم است علاوه بر نوشیدن آب پیش از شروع مسابقه، در طی مسابقه و هر ۱۵ دقیقه یک بار حدود ۱۵۰ تا ۳۰۰ سی‌سی آب بنوشد. آب بهترین مایع برای جایگزین کردن حجم مایع از دست رفته است و به سرعت جذب می‌شود.



پارگی‌های لیگامنت‌های زانو

برای پیشگیری از آسیب‌های احتمالی چه کارهایی را انجام دهیم

- ۱ قبل از شروع ورزش بدن را با حرکات کششی گرم کنید. دویدن و پریدن سیستم قلبی - عروقی و تنفسی را به کار می‌گیرد.
- ۲ حرکات کششی عضلات و مفاصل را آماده می‌کند.
- ۳ برای جلوگیری از پیچ‌خوردگی مچ پا می‌توان از باندهای مخصوص که حرکات را محدود می‌کند و نیز از زانوبند و مچ‌بند در والیبال استفاده کرد.
- ۴ از تمرین بیش از حد بپرهیزید، به بدن خود گوش دهید و بیش از حد آن را خسته نکنید.
- ۵ برای تمرین بهتر است به باشگاه‌های ورزشی بروید تا از توصیه‌های مربیان استفاده کنید. به این ترتیب کمتر در معرض آسیب‌دیدگی خواهید بود.
- ۶ به هنگام تمرین به‌طور منظم از مایعات استفاده کنید.

- ۱ چند نمونه از آسیب‌های رایج در ورزش والیبال را برشمارید.
- ۲ در هنگام پرش‌ها و ضربه زدن‌ها با دست، جهت جلوگیری از آسیب‌های شایع زانو و مفصل شانه چه نکاتی را پیشنهاد می‌دهید؟
- ۳ چه اقداماتی را برای پیشگیری از آسیب‌های احتمالی در ورزش والیبال انجام می‌دهید؟

پروژه
کار گروهی



تکنیک‌های مقدماتی والیبال

واژه تکنیک به چه معناست و در ورزش والیبال به چه منظور به کار می‌رود؟
والیبال از ترکیب چه تکنیک‌هایی تشکیل شده است؟

پرسش



نکته

یادگیری مهارت در استمرار تمرین به‌دست می‌آید.



تا چه اندازه تجربه اجرای تکنیک‌های والیبال را دارید؟
 آیا تا به حال عضو تیم والیبال بوده‌اید؟ در صورتی که جواب شما مثبت است در کدام تکنیک والیبال مهارت بیشتری دارید؟



بازیکنان والیبال باید ۶ تکنیک پایه زیر را به عنوان مهارت‌های انفرادی بنیادی و ضروری در شرایط واقعی بازی والیبال بیاموزند.

- ۱ پنجه زدن و ارسال پاس‌ها
- ۲ زدن سرویس و دریافت سرویس
- ۳ اسپک (آبشار)
- ۴ دفاع روی تور
- ۵ ساعد زدن و دفاع داخل میدان
- ۶ شیرجه (دایو)

وقتی در هریک از مهارت‌های پایه بازی مهارت کافی را به دست آوردند، تمرینات ترکیبی و سیستم‌های بازی باید به آنها آموزش داده شود.



تکنیک پنجه زدن در والیبال

تکنیک پنجه والیبال

آیا می‌دانید معنی کلمه والیبال چیست؟
برای اینکه در ورزش والیبال توپ به زمین فرود نیاید و به زمین نیفتد شما از کدام روش ضربه زدن (تکنیک) استفاده خواهید کرد؟
به نظر شما معمولی‌ترین نوع زدن توپ در والیبال چگونه است؟
دقیق‌ترین و مهم‌ترین تکنیک والیبال کدام تکنیک است؟



با مشاهده تصویر بالا با هم بحث کنید.

- ۱ درباره اهمیت پنجه زدن در والیبال با همدیگر بحث کنید.
- ۲ ورزش والیبال را با ورزش‌های گروهی و تیمی فوتبال و هندبال و بسکتبال مقایسه کنید.

بحث کنید



اصطلاح والیبال از ترکیب دو بخش والی به معنای رگبار یا شلیک به‌طور دسته‌جمعی و بال به معنای توپ و گلوله ایجاد شده است.
یکی از مهم‌ترین تکنیک‌ها در والیبال، تکنیک پنجه است که از معمولی‌ترین نوع زدن توپ می‌باشد.



تکنیک پنجه را می توان دقیق ترین و مهم ترین تکنیک والیبال محسوب نمود. اگر بازیکنی این تکنیک را به خوبی فرا گیرد در فاکتورهایی مانند تعیین مسیر توپ، سرعت توپ، محل فرود توپ، هدف گیری دقیق و... بسیار موفق خواهد بود.

شاید به نظر برسد فقط افرادی که در زمین نقش پاسوری را به عهده دارند باید در این تکنیک مهارت بالایی داشته باشند، ولی فراگیری درست و مهارت در این تکنیک به بازیکنان حمله ای و حتی لیبروها کمک بسیار شایان توجهی می نماید. البته یادآوری این نکته ضروری است که مهارت در این تکنیک دیرتر از مهارت در دیگر تکنیک های والیبال حاصل می شود و به حوصله بیشتری هم نیاز دارد.

تکنیک پنجه زدن که در اصطلاح پاس نامیده می شود معمولاً به عنوان تماس دوم در والیبال استفاده می شود و توپ با ارتفاع مناسب در بالای سر توسط انگشتان و پنجه ها زده می شود و عمدتاً در امتداد تور برای بازیکنان دیگر به اشکال مختلف برای آبشار زدن هدایت می شود و دومین مهارت در والیبال است. پاس پنجه در والیبال هم به صورت دو دست و هم به صورت یک دست اجرا می شود و به شکل های مختلف پاس پشت و پاس پهلو و پاس درحال پرش اجرا می گردد.

مراحل آموزش پنجه زدن در والیبال

آموزش تکنیک پنجه

در آموزش تکنیک پنجه سه مرحله مورد بحث قرار می گیرد:

مرحله اول: وضعیت عمومی بدن و گرفتن حالت و گاردگیری مناسب

مرحله دوم: وضعیت دست ها (قبل - هنگام و پس از ضربه به توپ)

مراحل سوم: دریافت و ارسال توپ

مرحله اول: وضعیت عمومی بدن و گرفتن حالت و گاردگیری مناسب

۱- **وضعیت عمومی بدن و گاردگیری:** اگر به گارد پنجه با دقت نگاه کرده باشید متوجه خواهید شد که:

۱- در گارد پنجه پاها به اندازه عرض شانه ها (نه بیشتر) از هم فاصله می گیرند.

۲- باسن کمی به سمت عقب متمایل می شود.

۳- دست ها بالاتر از سطح شکم قرار می گیرند.





در تکنیک پنجه، قرار دادن پای راست در جلو الزامی است.

۲- گرفتن حالت: به سمت توپ حرکت کرده و پشت و زیر توپ قرار می‌گیریم. پاها به اندازه عرض شانه باز شده و پای اصلی مقداری جلوتر قرار می‌گیرد. در حالت آماده قرار گرفته، زانوها مقداری خم شده و باسن به سمت عقب می‌رود.

مرحله دوم: وضعیت دست‌ها (قبل - هنگام و پس از ضربه به توپ)

۱- وضعیت دست‌ها



انگشتان دست‌ها باید کاملاً باز بوده و حالتی کروی به خود بگیرند (دقیقاً به اندازه و قالب توپ) انگشتان شست که با کنار هم قرار گرفتن یک خط رأس می‌سازند باید موازی ابروها و در فاصله مناسب از سر و صورت قرار بگیرند. انگشتان نشانه هم در کنار هم قرار گرفته و با انگشتان شست یک مثلث را تشکیل می‌دهند.



برای اینکه بدانیم وضعیت دست‌ها نسبت به سر (از لحاظ فاصله) در حالت مناسب قرار دارد یا نه می‌توان تست زیر را انجام داد. هنگام پنجه زدن دقیقاً قبل از عمل ضربه به توپ، دست‌ها را از هم دور کنید تا توپ از درون مثلث پنجه عبور کند و هم‌زمان با این عمل، سر هیچ‌گونه حرکتی نداشته باشد، اگر توپ درست به محلی که فوتبالیست‌ها تکنیک هدزدن را انجام می‌دهند برخورد کرد یعنی فاصله دست‌ها درست قرار گرفته است. البته پس از کسب مهارت، از سطح تماس انگشتان با توپ کاسته می‌شود و انگشتان کوچک، دیگر هنگام ضربه با توپ تماس نخواهند داشت.

۲- حالت دست قبل، هنگام و بعد از ضربه به توپ



- انگشتان شست به هم چسبیده و موازی با ابروها و انگشتان اشاره با فاصله کم از هم قرار می‌گیرند.
- حالت انگشتان شست و اشاره به شکل مثلث خواهد بود.
- حالت آرنج‌ها به صورت باز و به حالت پروانه‌ای قرار می‌گیرد.
- دست‌ها روبه‌روی صورت کشیده به سمت توپ و به استقبال توپ می‌روند.
- توپ را بدون تماس تا نزدیکی پیشانی دنبال کرده به طوری که اگر توپ را رها کنیم به وسط پیشانی برخورد کند.



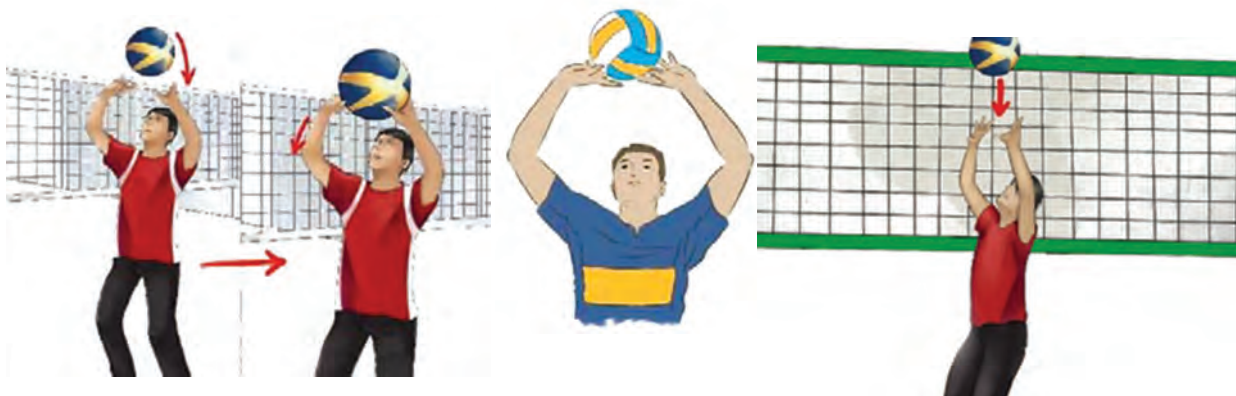
مرحله سوم (دریافت و ارسال)

مرحله دریافت و ارسال در مدت زمان بسیار کوتاهی انجام می‌شود به گونه‌ای که شاید نتوان مرزی بین آنها در عمل قائل شد، اما برای آموزش می‌توان آنها را به صورت مجزا توضیح داد.



۱- مرحله دریافت:

- ۱ توپ را با قسمت مثلثی شکل دست دریافت کرده و از انگشتان دیگر برای هدایت بیشتر استفاده می‌کنیم.
- ۲ معمولاً انگشتان کوچک با توپ تماسی ندارند.
- ۳ هنگام دریافت، دست به شکل قالب توپ در می‌آید.
- ۴ زانوها و پشت، اندکی نشست می‌کنند و خم می‌شوند.



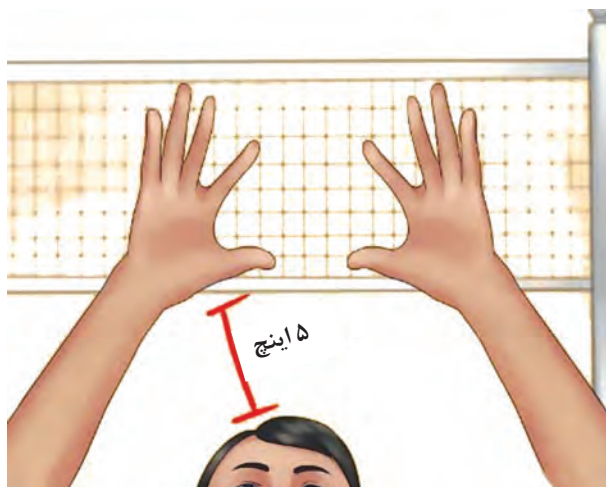
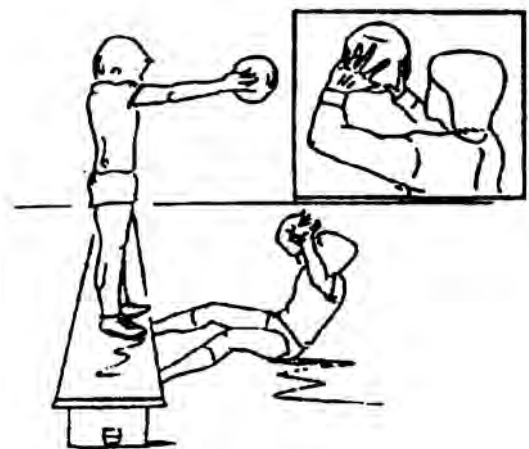
۲- مرحله ارسال:

- ۱ زانوها و پشت، اندکی (با توجه به فاصله مقصد) به بالا حرکت می‌کنند.
- ۲ توپ که در دست قرار گرفته توسط آرنج و کتف به سمت هدف هدایت می‌شود.
- ۳ توپ را طوری به سمت هدف هدایت می‌کنیم که آرنج‌ها صاف و انگشتان به سمت بیرون باز شوند.
- ۴ بسته به فاصله از هدف نیروهای اعمال شده از انگشتان، مچ، آرنج، کتف، کمر و زانوها متغیر است. این پاس معمولاً توسط پاسورها انجام می‌شود و دارای ظرافت‌ها و دقت خاصی است.



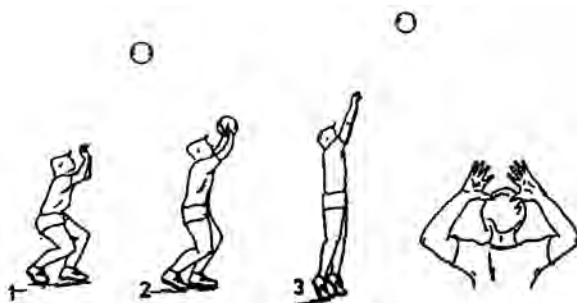
تمرینات انواع پاس پنجه والیبال

آموزش پنجه و تصحیح فرم انگشتان دست



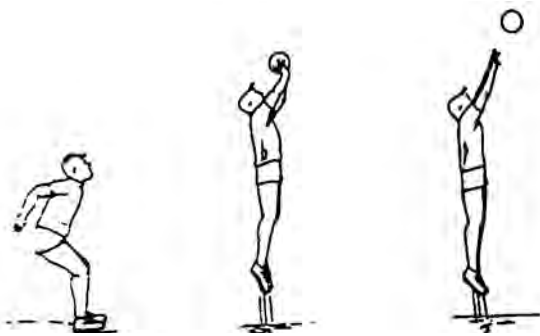
- ۱ توپ را با پنجه به یار مقابل ارسال داشته و او ابتدا پس از دریافت با پنجه به بالا فرستاده و پس از برگشت آن را به سمت مقابل برمی گرداند.
- ۲ توپ را مطابق شکل، جلو صورت نگه دارید و فرد ایستاده توپ را به سمت یار نشسته رها کند و او با پنجه توپ را برمی گرداند و این تمرین را چند بار تکرار کنید.

پاس هوایی (پنجه زدن)



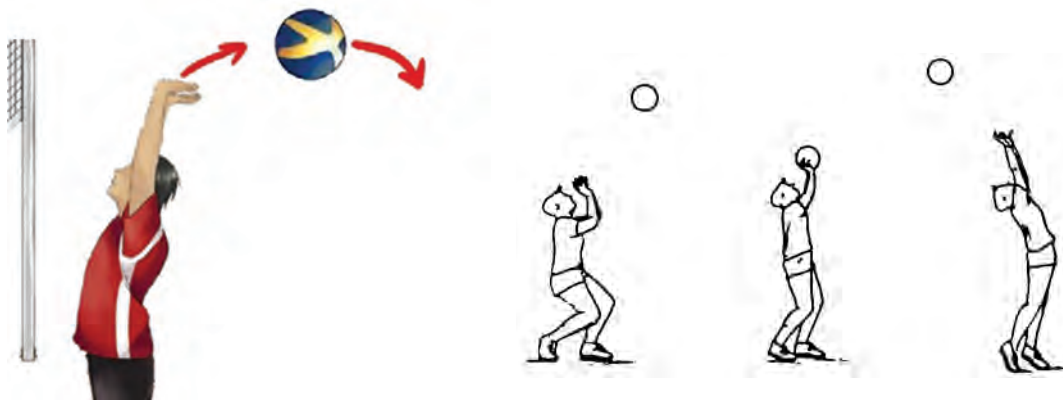
- ۱ پاها به اندازه عرض شانه باز و زانوها کمی خمیده و دستها در مقابل صورت قرار می گیرند.
 - ۲ شروع کشش بدن به سمت بالا توسط پاها صورت می گیرد.
 - ۳ تمام بدن را تا نوک انگشتان پا به بالا بکشید.
- فرم صحیح نگه داشتن دست، بازو و انگشتان جهت پنجه زدن مطابق شکل می باشد. (دستها جلوی صورت در بالای ابروها)

پاس هوایی با پرش



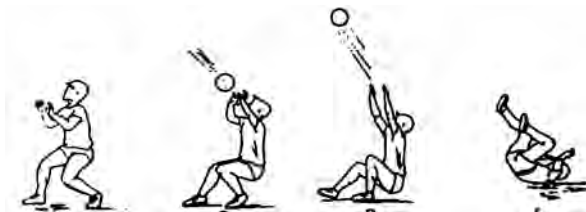
- ۱ شروع حرکت با نوسان دست‌ها از عقب به جلو می‌باشد؛
- ۲ توپ در اوج پرش با انگشتان تماس پیدا می‌کند؛
- ۳ پس از ارسال توپ دست‌ها را کاملاً به دنبال آن بکشید.

پاس پنجه از پشت (همراه با قوس بالاتنه به عقب)



- ۱ پاها را به حالت خمیده از زانو و فرم صحیح نگهداری بدن را جهت دریافت توپ حفظ کنید؛
- ۲ در لحظه دریافت توپ، بدن در زیر توپ و کمی متمایل به عقب‌تر از توپ قرار دارد؛
- ۳ بالاتنه در لحظه رها شدن توپ به سمت عقب متمایل شده و توپ را به عقب می‌فرستد.

پاس هوایی در حین افتادن به عقب



- ۱ در حال دویدن به عقب با دقت به توپ نگاه کنید؛
- ۲ در حال چمباته به توپ پنجه بزنید؛
- ۳ دست‌ها را سریع به دنبال توپ بکشید؛
- ۴ روی باسن و پشت بغلتید.

پاس پنجه از طرفين

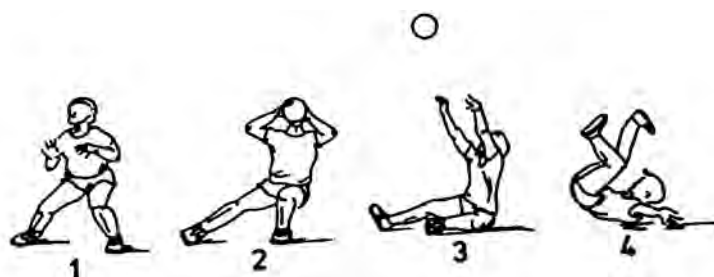


۱ آماده جهت دریافت توپ؛

۲ بالاتنه شل و سمت پهلو خم شده و دست‌ها توپ را دریافت می‌کنند؛

۳ بالاتنه به حالت کشیده در آمده و توپ توسط دست‌های کشیده به سمت مورد نظر فرستاده می‌شود.

پاس هوایی در حال افتادن به پهلو



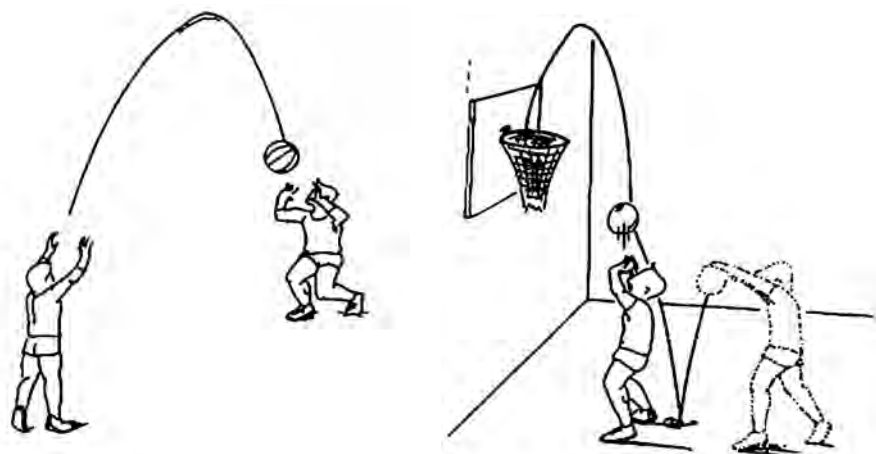
۱ حالت آمادگی بدن جهت دریافت توپ درحالی‌که هر دو پا از مفصل زانو خم شده‌اند؛

۲ درحالی‌که به یک پا از زانو زاویه داده و پای دیگر کاملاً کشیده می‌باشد روی پای خمیده نشسته و

هم‌زمان پنجه بزنید؛

۳ دست‌ها را سریع به دنبال توپ بکشید.

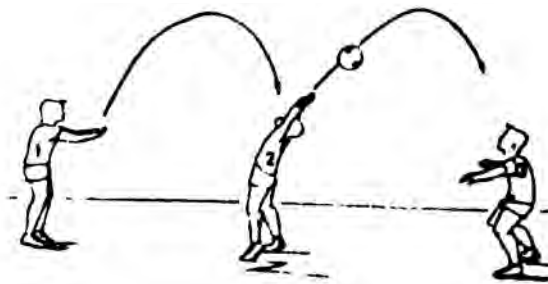
تمرین جهت بالا بردن دقت



۱ با قدرت توپ را به زمین بزنید و سپس به سرعت در زیر توپ قرار بگیرید و با پنجه توپ را به داخل سبد (حلقه) بسکتبال بیندازید؛

۲ با بالا بردن قدرت در عضلات درگیر در پنجه زدن (انگشتان - دست‌ها و پاها) مدیسین بال را درحالی که به زانو زاویه داده‌ایم با پنجه به سوی یکدیگر پرتاب می‌کنیم.

تصحیح پاس دادن از بالای سر به عقب



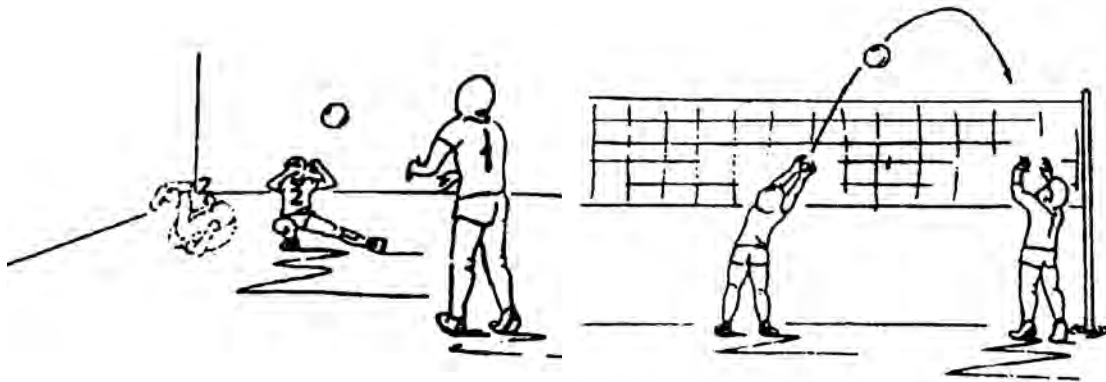
۱ بازیکن شماره ۱: توپ را برای شماره ۲ پرتاب می‌کند؛

۲ بازیکن شماره ۲: توپ را از بالای سر با پنجه به عقب پاس می‌دهد؛

۳ بازیکن شماره ۳: توپ را می‌گیرد.

توجه: بازیکنان زنده برای گرفتن توپ، این تمرین را ادامه می‌دهند.

تمرین جهت تصحیح پاس‌های پهلو و در حال افتادن به پهلو



۱ درحالی که صورت به سمت دیوار و یا تور قرار دارد نفرات در کنار یکدیگر با فاصله ایستاده و بدون چرخش، توپ را به سمت یکدیگر پاس می‌دهند؛

جهت آسان کردن تمرین یک بازیکن توپ را می‌گیرد؛

۲ بازیکن شماره ۱ طوری توپ را برای هم‌بازی خود پرتاب کرده که او بتواند در حال افتادن آن را با پنجه بزند.

توجه: با یک پا به پهلو حرکت کرده و توپ را با پنجه هوایی به بازیکن شماره ۱ پاس دهید.

تمرینات پنجه زدن در والیبال

نکته



ضروری است که در اجرای مراحل تمرینات مقدماتی برای فراگیری آسان تر فنون و همچنین اصلاح حرکات، تمرینات را هم بدون توپ و هم با توپ اجرا کنید.

بدون توپ

- ۱ به شکل دایره بایستید و با فرمان مربی وضعیت دریافت و ارسال توپ را نمایش دهید؛
- ۲ در دو گروه روبه روی هم در فاصله تقریبی ۳ متری از یکدیگر قرار بگیرید. با فرمان مربی انواع دریافت و ارسال توپ را در حال حرکت (سمت جلو، عقب، راست و چپ) تا اصلاح کامل حرکت بدون توپ اجرا کنید.

تمرینات با توپ

- ۱ در حالت ایستاده توپ را بالای سر خود پرتاب کرده سپس در وضعیت صحیح در بالای سر دریافت کنید.
- ۲ پس از پرتاب توپ به هوا و با یک مرتبه تماس با زمین، توپ را در وضعیت صحیح بالای سر دریافت کنید.
- ۳ دوبه دو به فاصله ۳ متری روبه روی هم قرار بگیرید و در وضعیت های مختلف نشستن و زانو زدن و ایستادن توپ را به صورت تکنیک پنجه زدن بین خود رد و بدل کنید.
- ۴ به صورت گروه های چهار نفره به شکل های هندسی مربع و دایره و... بایستید و توپ را در جهت یا مخالف عقربه های ساعت به یکدیگر پاس دهید.

نکات ایمنی



- ۱ در هنگام انجام تمرینات فن پنجه باید صرفاً از توپ معمولی والیبال استفاده کرد و از به کارگیری سایر توپ های ورزشی (فوتبال، بسکتبال و...) که خصوصاً در این مقطع از آموزش (پایه)، انگشتان فراگیران را دچار آسیب جدی می کند خودداری شود.
- ۲ همیشه قبل از تمرین پنجه، لازم است اهرم های درگیر (انگشتان) کاملاً گرم و آماده شوند.
- ۳ در هنگام تمرین لازم است محوطه بازی خالی از هرگونه شیء یا مانع باشد، چنانچه تور والیبال نصب گردیده باید کاملاً از برخورد فراگیران با تور و میله آن ممانعت نمود.
- ۴ لازم است در هنگام تمرین و بازی میله سفت کننده سیم بکسل از چرخنده آن جدا شده، محل مربوطه با ابر ضخیم یا وسیله مناسب دیگر پوشانیده شود تا در صورت برخورد فراگیران با آن خطری متوجه بازیکنان نشود.

ارزشیابی تکنیک پنجه والیبال

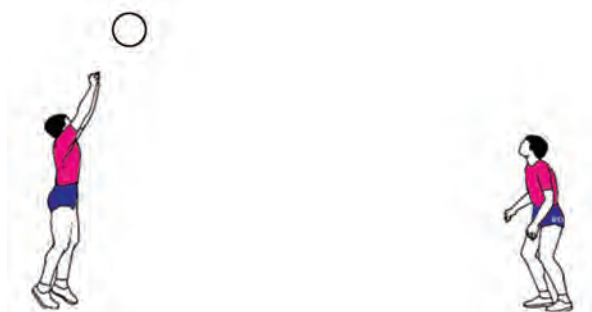
- ۱ به تعداد مشخص (۵ الی ۳۰ مرتبه) پشت سر هم توپ را به طور متوالی به بالا یا به دیوار پنجه بزنید.
- ۲ دو به دو روبه روی هم به صورت نشسته و یا ایستاده پنجه والیبال را اجرا نمایید.
- ۳ انواع پاس های مختلف را با پنجه (کوتاه، بریده، بلند) هم از عقب و هم از جلو اجرا نمایید.

نوع آزمون	روش اجرا	نحوه امتیاز دهی
۱ پاس پنجه انفرادی	اجرای صحیح پنجه با هدف مشخص روی دیوار یا بالای سر در زمان ۲۰ ثانیه	تعداد اجراهای صحیح شمارش و امتیاز گذاری می شود.
۲ پاس پنجه دو نفره	اجرای رالی پاس پنجه در پشت تور از فاصله ۳ متری	شمارش ۵ رالی موفق

درجات ارزشیابی

خوب: اجرای صحیح تکنیک به صورت فردی با تکرار بالای ۳۰ (بالای سر یا فرود به مناطق مشخص شده)
متوسط: اجرای صحیح تکنیک به صورت فردی با تکرار کمتر از ۲۰ (بالای سر یا فرود به مناطق مشخص شده)
ضعیف: اجرای صحیح تکنیک به صورت فردی با تکرار کمتر از ۱۰ (بالای سر یا فرود به مناطق مشخص شده)

یادآوری: اصول کلی یادگیری پنجه والیبال



ردیف	اصول پایه	نکته های بیومکانیکی	خطاهای رایج
۱	دستها آماده دریافت توپ	اتخاذ وضعیت آماده	کف دست با توپ برخورد می کند.
۲	توجه و تمرکز بر روی توپ و مسیر حرکت آن	دستها و انگشتان در حالی که شکل توپ را به خود گرفته اند در جلو و بالای پیشانی باشند.	در هنگام دریافت و یا ارسال توپ، دستها به طور هم زمان عمل نمی کنند.
۳	دریافت توپ در مقابل پیشانی	آرنجها و انگشتان را به سرعت و قدرت صاف کرده و به دنبال توپ امتداد دهید.	در هنگام دریافت توپ، بدن کاملاً پشت آن قرار ندارد.
۴	ارسال با قدرت و هدفمند توپ	استفاده از تمام بدن برای ارسال	توپ به جای بالای پیشانی در ارتفاع خیلی پایین دریافت می شود (توپ در مقابل صورت دریافت می شود).

تکنیک ساعد در والیبال

پرسش



- ۱ اولین تماس با توپ در یک رالی والیبال معمولاً با کدام تکنیک شروع می‌شود؟
- ۲ در دریافت سرویس و دفاع داخل میدان (توپ‌گیری) استفاده از کدام تکنیک کاربرد بیشتری دارد؟
- ۳ برای دریافت توپ‌های اسپک و سرویس‌های سنگین از چه روشی استفاده می‌کنید؟



ارسال توپ با ساعد

معمولاً هنگامی که توپ، پایین‌تر از ناحیه کمر قرار می‌گیرد و در حال نزدیک شدن به زمین است، این فن کارایی بیشتری پیدا می‌کند. همچنین وقتی که توپ در اثر ضربه‌ای محکم با سرعت زیاد هدایت می‌شود، می‌توان با اجرای تکنیک ساعد آن را به خوبی مهار کرده، سپس با وارد کردن نیرویی مناسب آن را به محل دلخواه ارسال نمود. دقت این نوع پاس (ساعد) نسبت به پاس پنجه اندکی کمتر است ولی با تمرین‌های اصولی می‌توان دقت آن را بسیار بالا برد.

بحث کنید



به تصاویر زیر نگاه کنید و توجه نمایید به شباهتی که برای اجرای تکنیک ساعد در ورزش والیبال با رشته‌های ورزشی دیگر و برخی امورات روزمره زندگی وجود دارد.



اهمیت و کاربرد ساعد

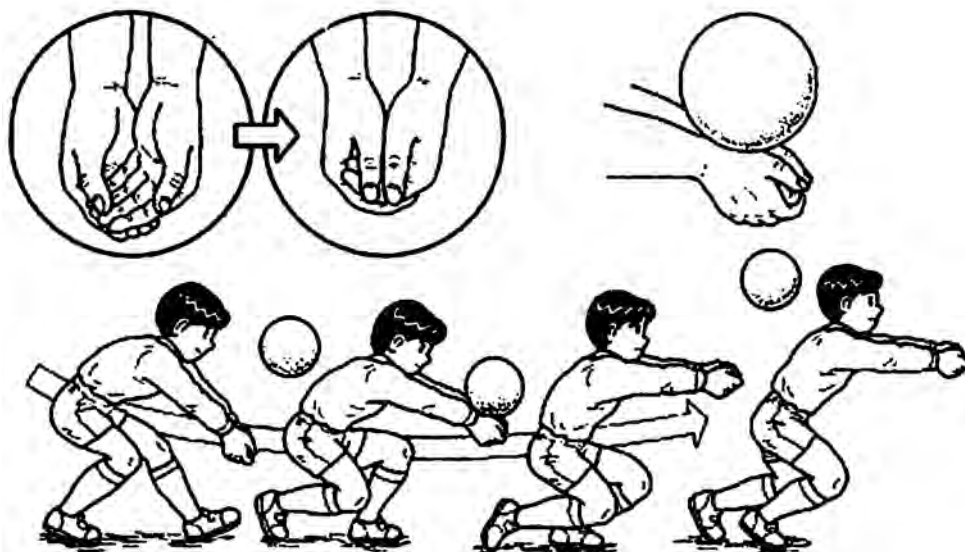
توپ‌گیری با ساعد یکی از مهم‌ترین تکنیک‌ها در بازی والیبال است. چرا که اولین اقدام برای حمله محسوب می‌شود و اگر خراب شود پایه‌ریزی حمله نیز خراب شده و امتیاز از بین می‌رود.



امروزه یک دریافت‌کننده ماهر که لیبرو نام دارد، اکثر دریافت‌های سرویس را در تیم با تکنیک ساعد انجام می‌دهد و نقش محوری در دفاع داخل زمین دارد. اولین مرحله در طراحی حمله، دریافت سرویس می‌باشد. در دریافت سرویس هم از ارسال با ساعد و هم از ارسال با پنجه استفاده می‌شود.

عوامل مهم در اجرای نوع پاس ساعد

برای اجرای یک پاس موفق، عوامل متعددی دخیل هستند که به بعضی از آنها اشاره می‌کنیم:

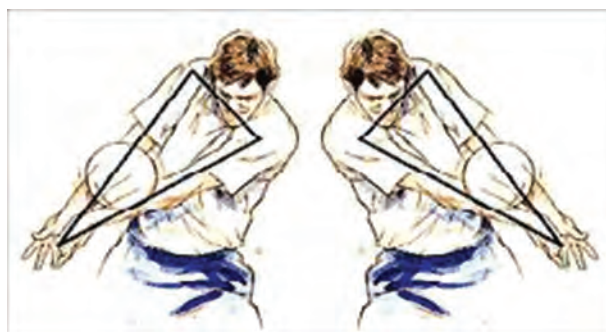


۱- اجرای صحیح و سریع گام‌های جا به جایی: برای رسیدن به پشت توپ یا در مسیر آن قرار گرفتن این بخش اهمیت خاصی دارد. این بخش برای افرادی که نقش لیبرو دارند اهمیت بیشتری دارد.

۲- اتخاذ گارد مناسب برای دریافت توپ: برای انتخاب گارد مناسب باید به سرعت، ارتفاع و چرخش توپ دقت کرد.

۳- کنترل توپ و ارسال درست: یک ارسال درست عبارت است از رعایت این نکته که توپ با سرعت مناسب، ارتفاع مناسب و جهت مناسب دقیقاً به هدف برسد.

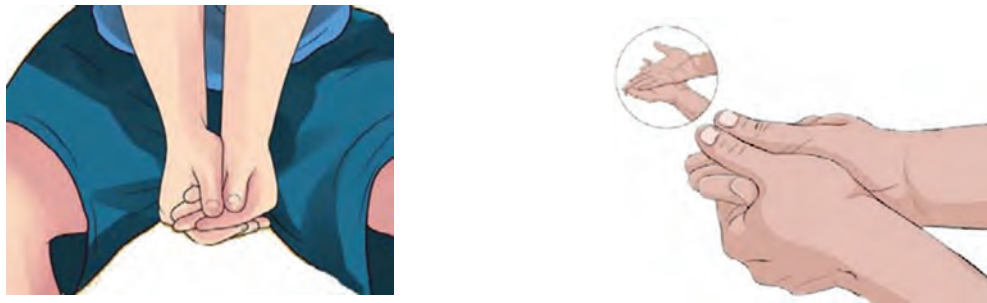
۴- به کارگیری صحیح اهرم‌های بدن و عضلات درگیر در این تکنیک



آموزش تکنیک ساعد

برای یادگیری این تکنیک باید به این موارد توجه شود

۱ چهار انگشت دست بر حسب عادت در داخل دست دیگر قرار داده می‌شود، آنگاه شست‌ها به هم نزدیک شده و در امتداد هم وضعیت ساعد را به وجود می‌آورند.



۲ سطح برخورد توپ با دست‌ها هر قدر بیشتر باشد، به همان اندازه ارسال توپ به هدف مورد نظر از دقت بیشتری برخوردار است.

۳ برای ایجاد سطح وسیع در ناحیه ساعد، کافی است دست‌ها را از ناحیه مچ به طرف پایین بکشید.

۴ در کلیه حالات، ساعد و بازوی فراگیر در امتداد یکدیگر قرار دارند و هیچ‌گاه دست‌ها از ناحیه مفصل آرنج خم نمی‌شوند. (دست‌ها کاملاً راست و کشیده هستند).

۵ در هنگام دریافت توپ، چنانچه فراگیر شکم و شانه‌های خود را به سمت داخل بکشد، شرایط آسان‌تری برای دریافت او به وجود می‌آید.

۶ محل اصلی دریافت توپ کاملاً روی ساعد فراگیر می‌باشد، این محل تقریباً به قطر دو انگشت بالاتر از مچ دست‌ها است.

۷ بالاتنه هم به سمت جلو متمایل است و پشت فراگیر کاملاً صاف و سر به سمت بالا قرار دارد.

۸ فاصله پاها نسبت به هم اندکی بیش از اندازه عرض شانه‌ها می‌باشد.

۹ در دریافت و ارسال توپ در وضعیت روی سر، بالاتنه تقریباً عمود بر پاها می‌باشد.



مراحل اجرای پاس ساعد را می توان چنین بیان نمود

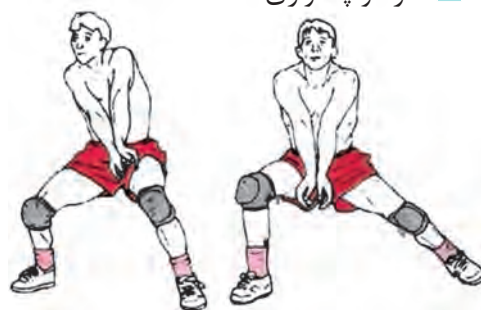
۱- وضعیت استقرار پاها

به طور کلی با اتخاذ سه روش می توان نسبت به دریافت و ارسال توپ با ساعد اقدام کرد. البته لازم به یادآوری است که این شیوه ها برای اجرای فن پنجه نیز مناسب می باشد. بدیهی است فراگیران برحسب عادت خود (راست دست و چپ دست بودن) شیوه مناسب را اتخاذ می کنند. این روش ها عبارت اند از:

۱ پای چپ جلو و پای راست عقب

۲ پای راست جلو و پای چپ عقب

۳ هر دو پا موازی



۲- پاس دادن شامل دو مرحله دریافت و ارسال

الف) مرحله دریافت: در این مرحله باید با استفاده از گام مناسب، خود را در مسیر توپ قرارداد. با توجه به ارتفاع توپ یکی از گاردهای ساعد را انتخاب نمود. با دقت مسیر توپ را تا رسیدن به نزدیک بدن کنترل نمود، سپس به توپ اجازه داده شود تا به بهترین مکان برای اجرای ضربه برسد (در ناحیه جلوی شکم). باید اهرم ها و مفاصل را برای اجرای یک ساعد خوب آماده نمود.



ب) مرحله ارسال: در این مرحله باید چرخش بدن از ناحیه کمر به سمت هدف (سینه به سمت هدف) باشد و باید با استفاده از حرکت دست توپ را به سمت هدف ارسال نمود، سپس باید با بازشدن اهرم های بدن و حرکت به سمت جلو وزن بدن را بر روی پای جلویی انتقال داد.

بهترین محل برای ضربه به توپ با ساعد در ناحیه میچ دست و کمی بالاتر از محل نصب ساعت بر روی دست می باشد.

نکته مهم





از نظر اجرای تکنیک، چند وجه مشترک که بین تکنیک ساعد و پنجه وجود دارد را در کلاس به بحث بگذارید.

توپ گیری با ساعد دارای ۴ بخش است:

- ۱- رفتن به طرف توپ: برای یک توپ گیری سالم باید در سریع ترین حرکت به سمت توپ رفته و تا جایی که ممکن است در مقابل توپ قرار گرفت.
- ۲- گارد مناسب: پاها را به اندازه تقریباً $1/5$ برابر عرض شانه باز کرده و یک پا را جلوتر قرار می دهیم. دست ها را به طور کامل به طرف جلو کشیده در صورتی که شست ها به صورت موازی به هم می چسبند. زانوها خم و دست ها موازی پاها قرار می گیرند. کمر راست و بدن در حالت راحتی قرار می گیرد. و چشم ها همواره به دنبال توپ می باشند.



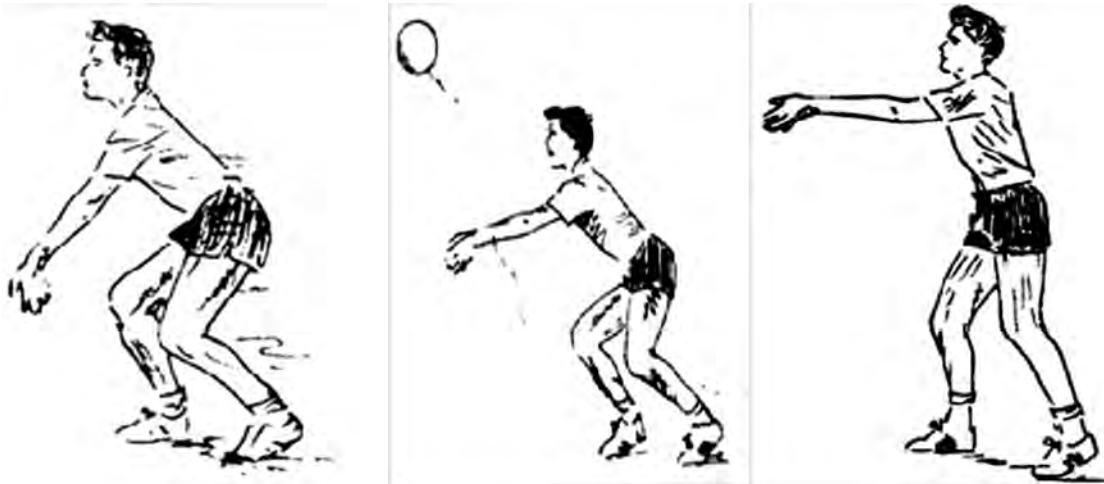
- ۳- تماس با توپ: با قسمت آرنج و در حدود چهار انگشت بالاتر از مچ دست ها به توپ ضربه زده می شود و همیشه در هنگام ضربه مرکز ثقل بدن، دست ها و توپ باید در یک خط باشد. بعد از تماس با توپ، زانوها را به آرامی صاف کرده و ساعد متناسب با حرکت زانو به بالا آورده شود و توپ به سمت بالا هدایت گردد.

- ۴- دنبال کردن ضربه: بعد از ضربه زدن، دست و بدن توپ را به سمت هدف دنبال می کنند. در ادامه حرکت دست نباید از شانه ها بالاتر برود. برای حفظ تعادل و دقت در کار، وزن بدن به پای جلو منتقل می شود.



اشکال مختلف اجرای ساعد

۱- اجرای ساعد در بالای سر:



- چنانچه بخواهیم توپ به صورت ساعد در بالای سر دریافت و یا ارسال شود:
- الف) در این حالت بالاتنه تقریباً عمود بر اهرم‌های پا است.
 - ب) زاویه دست‌ها نسبت به بدن تقریباً 90° درجه است.
 - ج) کلیه اصول دریافت و ارسال توپ نیز در این حالت رعایت می‌شود.
- ۲- 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:

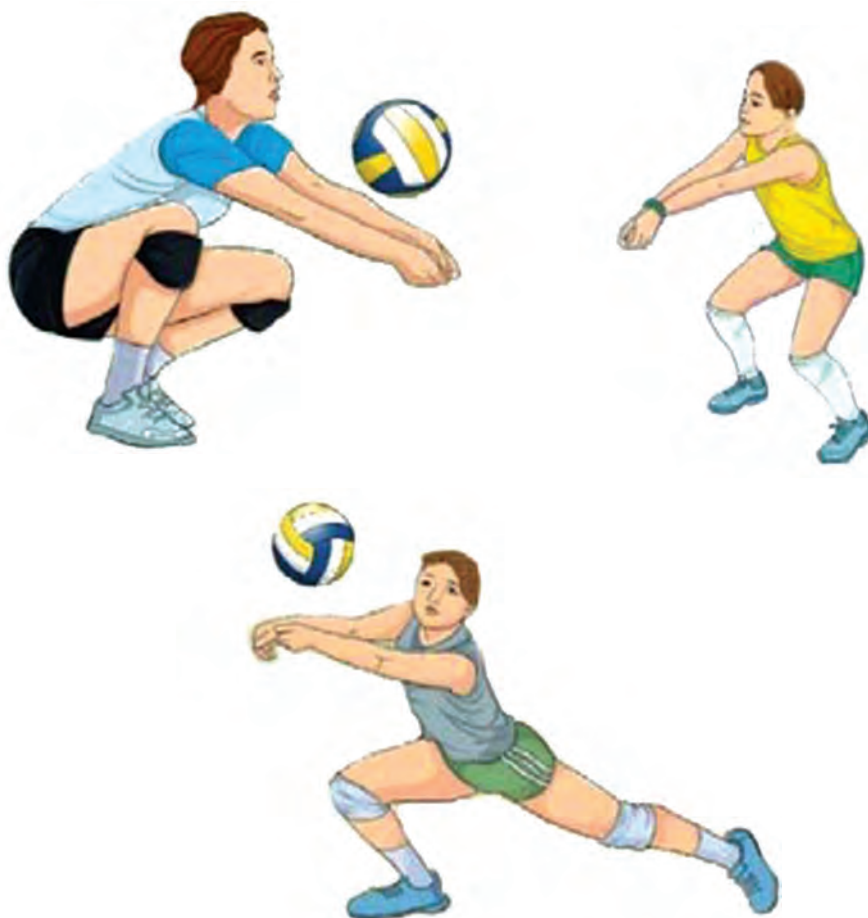
الف) در این حالت زاویه بالاتنه نسبت به پاها بیش از ۹۰ درجه می‌باشد.

ب) زاویه دست‌ها نیز نسبت به بدن از ۹۰ درجه بیشتر است، در حالات مختلف این زاویه گاهی به ۱۸۰ درجه می‌رسد.

ج) دست‌ها در مسیر توپ هدایت می‌شوند و ارسال‌کننده می‌تواند از بالای سر مسیر حرکت توپ را مشاهده نماید.

در حین آموزش فرقی ندارد کدام پای خود را جلوتر قرار دهید، اما پس از کسب مهارت کافی باید عادت کنید که با توجه به مناطق مختلف شش‌گانه زمین پای درست را جلوتر قرار دهید.

نکته مهم



تمرینات در تکنیک ساعد

تمرینات بدون توپ

- ۱ در داخل زمین والیبال قرار بگیرید و در حالت ثابت وضعیت دست‌ها را همراه سایر اهرم‌های بدن به نمایش بگذارید با سه شماره سریعاً دست‌ها را در وضعیت ساعد قرار دهید.
- ۲ جلو آوردن دست‌ها
- ۳ فرار دادن یک دست در داخل دست دیگر
- ۴ نزدیک کردن شست‌ها به هم
- ۵ به شکلی در زمین مستقر شوید که بتوانید بدون برخورد با یکدیگر حرکات بدون توپ را انجام دهید. برای دریافت توپ فرضی به سمت جلو، عقب، راست و چپ حرکت کنید.

تمرینات با توپ

تمرین یک نفره:

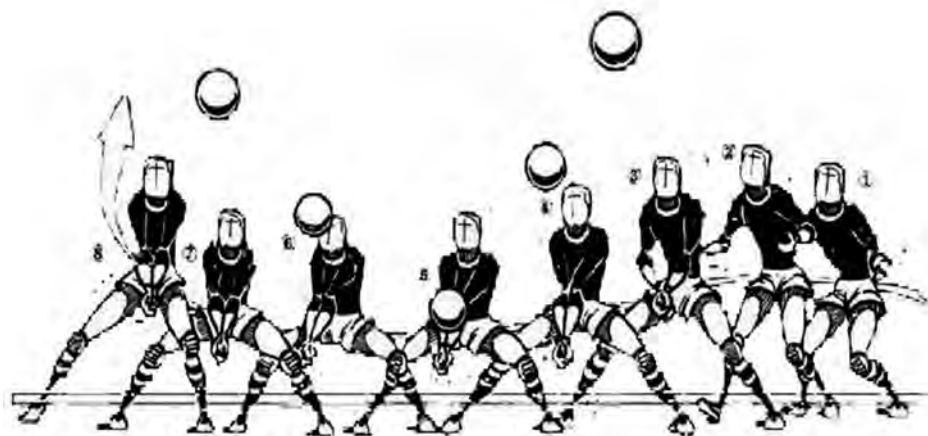
- ۶ هر کدام توپ خود را به هوا پرتاب کنید، سپس در وضعیت ساعد آن را دریافت نمایید.
- ۷ این تمرین با یک بار زمین خوردن توپ انجام می‌شود. آنگاه همین حرکت را در جهات مختلف انجام دهید. چنانچه حرکات موردنظر بدون اشکال اجرا شود، توپ را بدون برخورد با زمین به‌طور متوالی در وضعیت عمومی دریافت و ارسال نمایید.

تمرین دو نفره:

- ۸ دو به دو به فاصله تقریبی ۴ متر در مقابل یکدیگر در داخل زمین قرار بگیرید. در این تمرین یکی از شما مجری و دیگری به‌عنوان هدف با پرتاب کردن توپ، بازیکن مقابل را در انجام تمرین کمک کنید. پس از چندین بار تکرار و اصلاح حرکات، جای بازیکنان تعویض می‌شود.

تمرین سه نفره و گروهی:

- ۹ تمرینات سه نفره و گروهی را که در مبحث تکنیک پنجه ارائه شد با تکنیک ساعد ترکیب کرده، توپ‌ها را با دو ضربه (ساعد و پنجه) به بازیکن مقابل و... ارسال کنید.



نکاتی مهم برای موفقیت در ساعدزدن

- به زنده سرویس و حرکاتی که انجام می‌دهد تمرکز کنید تا بفهمید که توپ را به کدام طرف می‌زند.
- وضعیتی آماده به خود بگیرید، بازوهایتان را به جلو برده و پاهایتان را منقبض کنید.
- برای اینکه بتوانید تعادل خود را حفظ کنید با گام‌های کوتاه حرکت کنید.
- بازوهایتان را جلو برده و در راستای کمر خود بکشید.
- قبل از آنکه توپ را بزنید بایستید و گارد بگیرید. این گرفتن گارد به شما برای دادن بهتر پاس کمک زیادی می‌کند.
- سعی کنید توپ را در قسمت میانی بدنتان بگیرید. در صورتی که مسیر توپ به طرف شما مستقیم نیست برای داشتن تعادل، شانه‌ای را که توپ به طرف آن آمده است، به پایین خم کنید.
- باید سعی کنید احساسی برای توپ داشته باشید تا در صورت لزوم سرعت را به کار خود بیفزایید.
- توپ را کنترل کنید. آن را با پاها و ران‌ها و شانه‌ها و بازوها به طرف پاسور هدایت کنید.



در این تکنیک بیشتر فشارها بر مفصل مچ پا و زانو و عضلات ران و... وارد می‌شود. همچنین در اثر جابه‌جایی فراگیران که در اسرع وقت انجام می‌گیرد، احتمال کشیدگی عضلات پا وجود دارد. بنابراین لازم است قبل از تمرین فنون خصوصاً نواحی مذکور کاملاً گرم شود.

نکات ایمنی



اغلب دیده می‌شود که در هنگام دریافت توپ با ساعد از جمع کردن برخی از انگشتان (انگشت نشانه) خودداری می‌کنند. این امر احتمال آسیب‌دیدگی انگشت را فراهم می‌سازد. سعی شود در هنگام پنجه، ساعد و... در مقابل هم و در امتداد یکدیگر قرار بگیرید تا بتوانید حرکات یکدیگر را زیر نظر داشته باشید. از قرار دادن فراگیران در پشت سر هم جداً خودداری شود زیرا در هنگام جابه‌جایی امکان برخورد شدید بین آنها وجود دارد.

ارزشیابی از تکنیک ساعد

- ۱ اجرای صحیح تکنیک ساعد حداقل ۲۰ تکرار متوالی بالای سر یا با دیوار
- ۲ اجرای تکنیک ساعد به صورت دو نفره (با فاصله حداقل ۴ متر) با تکرارهای متوالی
- ۳ ساعدزدن با هدف مشخص شده بر روی دیوار در طول یک دقیقه و شمارش تعداد تکرارها
- ۴ در حالی که در یک صف و در مقابل مربی ایستاده‌اید، سعی کنید توپ‌هایی (۲۰ عدد) را که برای شما پرتاب می‌شود، با تکنیک ساعد به سمت هدف مورد نظر (حلقه بسکتبال یا هدف مورد نظر بر روی دیوار) ارسال نمایید.

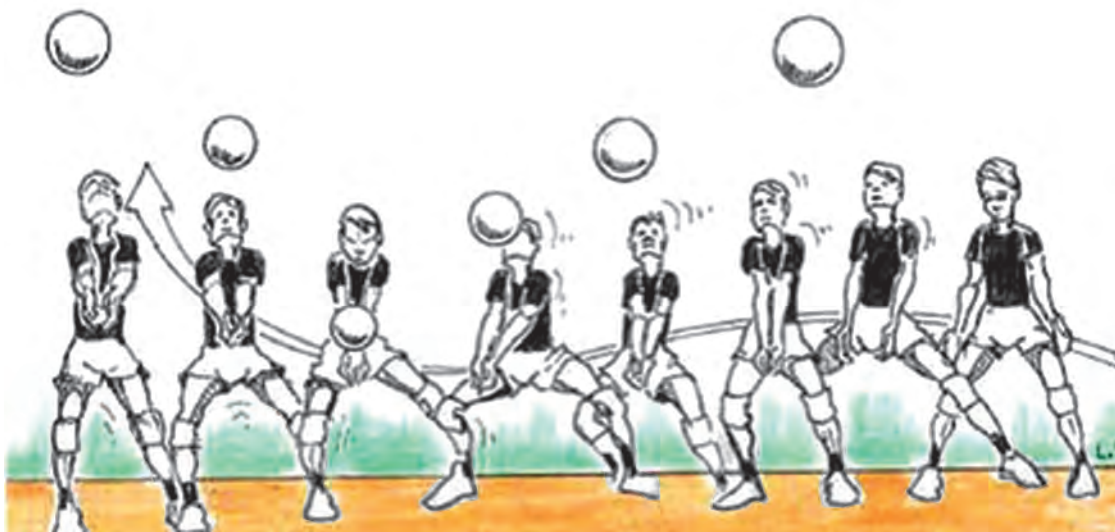
درجات ارزشیابی

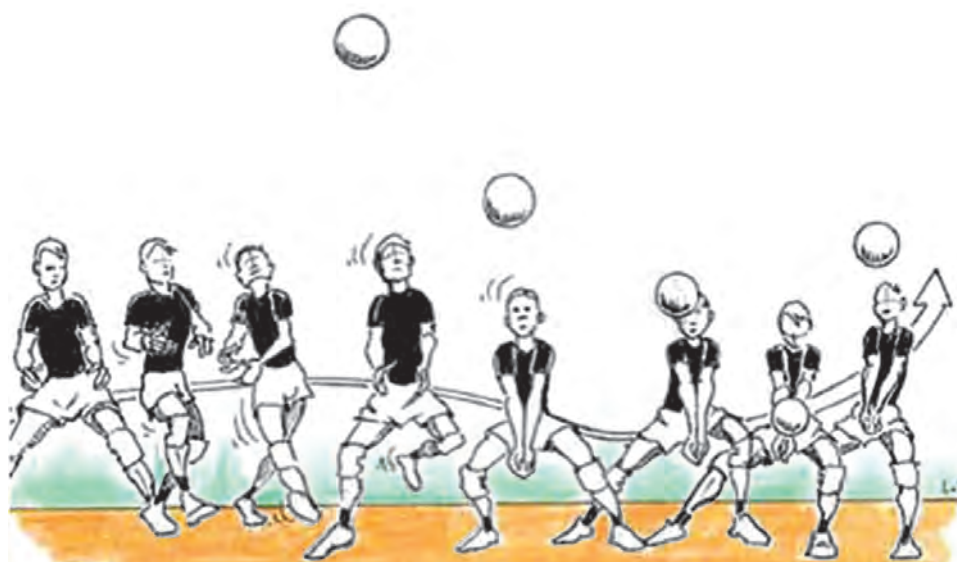
خوب: اجرای صحیح تکنیک به صورت فردی با تکرار بیش از ۱۵ بار بالای سر خود و یا با مناطق مشخص شده بر روی دیوار

متوسط: اجرای صحیح تکنیک به صورت فردی با تکرار کمتر از ۱۵ تکرار بالای سر خود و یا با مناطق مشخص شده بر روی دیوار

ضعیف: ناتوانی در اجرای ساعد به صورت فردی و دو نفره که در این صورت باید تمرین خارج از کلاس داشته باشید.

یادآوری





ردیف	اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	خطاهای رایج
۱	اتخاذ حالت پایه	آماده جابه‌جایی باشید	خیلی راست ایستادن
۲	توجه و تمرکز روی مسیر حرکت توپ	وزن بدن رو به جلو، پاها باز، زانوها خم و سینه پایین (مانند یک کشتی‌گیر)	با تأخیر آماده دریافت توپ شدن (توپ خیلی نزدیک شده است).
۳	حرکت برای قرار گرفتن در محل مناسب	دست‌ها و انگشتان را کاملاً متقارن به هم متصل کنید و با قسمت بالای مچ با توپ تماس برقرار کنید.	توپ با مچ دست یا با بالای آرنج تماس پیدا می‌کند.
۴	اتخاذ حالت دریافت با ساعد	دست‌ها و انگشتان را کاملاً متقارن به هم متصل کنید و با قسمت بالای مچ با توپ تماس برقرار کنید.	در اتصال دست‌ها به هم، انگشتان شست، یکدیگر را قطع می‌کنند.
۵	دریافت و ارسال توپ به سمت هدف	در پایان توپ را به سمت هدف هدایت کنید.	در هنگام دریافت یا ارسال توپ، دست‌ها و بدن دارای حرکت اضافی هستند. در هنگام تماس با توپ، آرنج‌ها خم هستند.

تکنیک سرویس

پرسش

تکنیک سرویس در چه رشته‌های ورزشی دیگری کاربرد دارد؟
شروع و آغاز هر رالی در والیبال با کدام تکنیک است؟

شکل‌های مختلف اجرای سرویس والیبال را با هم مقایسه کنید.
درباره اهمیت سرویس در والیبال با هم بحث کنید.



وجه تشابهی که بین تکنیک سرویس والیبال و اجرای تکنیک سرویس در رشته‌های مختلف ورزشی دیگر وجود دارد را برشمارید.

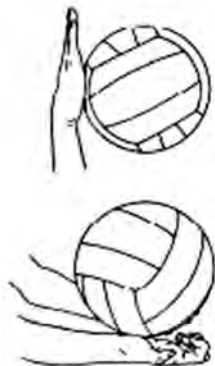
بحث کنید



تعریف سرویس

سرویس، ضربه‌ای است که توسط یک بازیکن برای شروع بازی با یک دست در محل مخصوص برطبق مقررات خاص زده می‌شود، به عبارتی دیگر به جریان انداختن توپ از محل مجاز زمین توسط یک بازیکن بر طبق مقررات خاص است.

همچنین حرکتی است برای شروع رالی که بازیکن با ضربه‌زدن به توپ از پشت خط انتهایی زمین توپ را به زمین حریف می‌فرستد.



اهمیت سرویس

۱ هر رالی با سرویس آغاز می‌شود و باید طوری با دست به توپ ضربه بزنید که از روی تور عبور کند و در داخل زمین حریف فرود بیاید.

۲ در همه سطوح مسابقات، تیمی که از سرویس‌های خوب بهره‌مند باشد ۵۰ درصد فاکتور برنده شدن را داراست چرا که می‌تواند با اجرای سرویس موفق تاکتیک تیمی حریف را مختل کند و با دفاع مناسب امتیاز کسب نماید.

۳ امروزه سرویس نزد بازیکنان حرفه‌ای به یک حمله بسیار قوی و کارآمد تبدیل شده است.

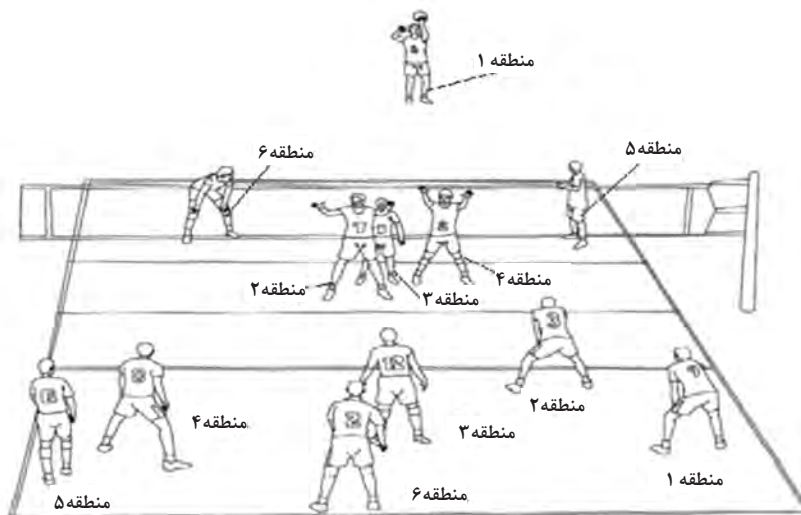
۴ انواع سرویس‌های سریع با سرعتی بالغ بر ۸۰ کیلومتر بر ساعت اجرا می‌شوند.

در والیبال، اکثر اوقات دوست دارید سرویس بزنید، اما سرویس زدن در سه وقت مشخص، مهم و اساسی است.

۱- **هنگام شروع گیم (ست):** اولین سرویسی که باید در داخل زمین زده شود، چون اگر شروع اولین سرویس با موفقیت باشد، می‌تواند شروع خوبی برای تیم شما باشد. خطای سرویس نیز در شروع گیم، ادامه بازی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

۲- **هنگام کسب امتیاز:** در صورتی که تیمی در آستانه برنده شدن باشد و امتیازی کسب کند، چرخش صورت می‌گیرد و تیمی که امتیاز گرفته، سرویس می‌زند.

۳- **بعد از تایم اوت (تایم استراحت):** اگر تیمی چندین امتیاز سرویس بگیرد، احتمالاً تیم مقابل برای متوقف کردن یا کند کردن عملکرد تیم اولی درخواست تایم اوت کند (هر تیم حق درخواست دو تایم اوت دارد). هنگام بازگشت به زمین و شروع دوباره بازی، تیم صاحب امتیاز مالک توپ است.



شرایط اجرای سرویس

- حتماً در محل مشخص شده اجرا شود.
- ضربه پس از سوت داور اجرا شود.
- ضربه با یک دست زده شود.
- خطاهای قانونی سرویس هنگام اجرای سرویس صورت نگیرد.
- توسط بازیکنی که در قسمت عقب زمین سمت راست قرار دارد زده شود.
- توپ باید از روی تور و بین دو آنتن نصب شده در دو طرف تور عبور کرده و به زمین تیم مقابل برود.
- زننده سرویس باید مواظب باشد پایش خط انتهایی زمین را لمس نکند یا به منطقه آزاد کنار زمین نرود.
- بازیکن زننده سرویس جهشی بعد از زدن توپ می‌تواند داخل یا خارج زمین فرود آید.

انواع سرویس

سرویس‌ها را می‌توان از جهات مختلف تقسیم‌بندی نمود ولی رایج‌ترین نوع تقسیم‌بندی به قرار زیر است:

- ۱ سرویس ساده
- ۲ سرویس تنیسی (آبشاری) روبه تور
- ۳ سرویس چکشی یا موجی
- ۴ سرویس چکشی یا موجی همراه با پرش
- ۵ سرویس پرشی



پرش



چکشی موجی (بدون پرش)



ساده

چکشی موجی

شکل انواع سرویس