

آموزش سرویس

سرویس نوع اول: سرویس ساده



- با مشاهده تصویر بالا به سؤالات زیر پاسخ دهید.
- الف) برای اجرای سرویس کجا ایستیم؟ چگونه ایستیم؟
 - ب) توپ را چگونه بگیریم و پرتاب کنیم؟
 - ج) نوع ضربه به توپ چگونه باید باشد؟
 - د) پس از ضربه به توپ چه اتفاقی خواهد افتاد؟

پرسش

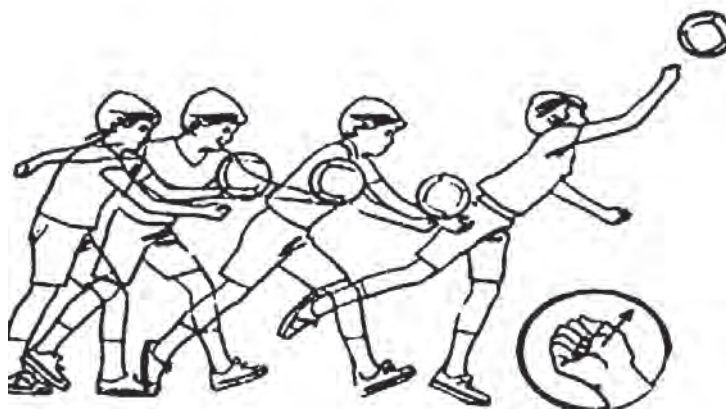


ساده‌ترین نوع سرویس در والیبال سرویس ساده است، در هنگام اجرای فن به این نکات توجه شود:

- افراد راست دست، پای چپ خود را در جلو قرار می‌دهند و افراد چپ دست عکس این حالت را رعایت می‌کنند.

- برای تعادل بیشتر لازم است با خم کردن مفصل زانوها مرکز ثقل بدن را به زمین نزدیک کرد.
- اندازه 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 می‌شود.

- دقت کنید که ضربه باید به زیر توپ و متمایل به پشت آن و با سطح بیشتر دست (کف و انگشتان) به توپ وارد شود.
- در هنگام اجرای سرویس از انتقال وزن بدن از پای عقب به پای جلو استفاده شود.



در اجرای سرویس لازم است با سطح بیشتری از دست به توپ ضربه زده شود. انتقال وزن از پای عقب به پای جلو ضرورت دارد.

نکته مهم



همچنین برای فراگیری هرچه بهتر فن سرویس باید از همان ابتدا تمرینات به صورت هدفدار ارائه شود. نکته بعد دقت در اندازه پرتاب توپ است؛ چنانچه پرتاب توپ بیش از اندازه یا برعکس صورت گیرد سرویس زننده حداقل با دو مشکل مواجه می شود:

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

تمرینات سرویس ساده

بدون توپ

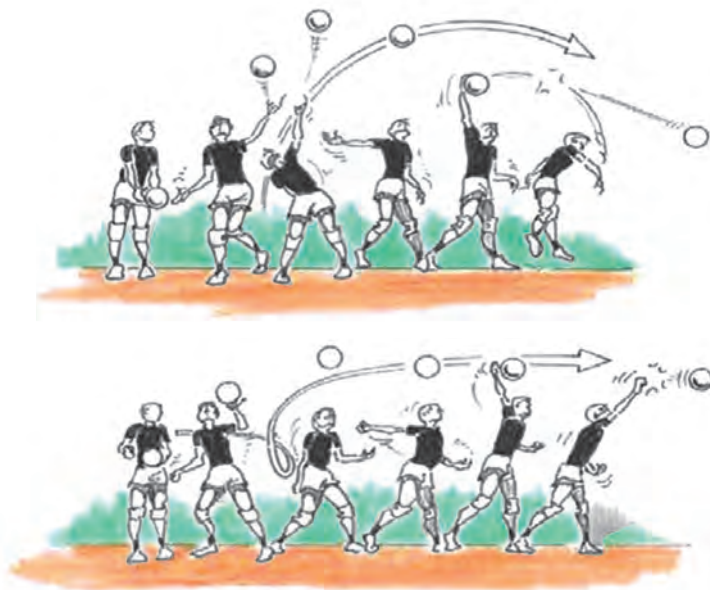
ابتدا در پشت خط انتهایی زمین با رعایت فاصله قرار بگیرید آنگاه با فرمان مربی نحوه مراحل اجرای سرویس ساده را تمرین نمایید. (سایه زنی)

با توپ

در پشت خط انتهایی قرار بگیرید و در مقابل هر یک از هنرجویان به فاصله تقریبی ۵ متر گروه دیگری به عنوان یک هدف معیار قرار می‌گیرد. سپس سرویس ساده را تمرین کنید. با اطمینان از اجرای نحوه صحیح سرویس، فاصله بین شما زیاد و زیادتر می‌شود و در نهایت هر دو گروه در انتهای زمین مقابل یکدیگر قرار می‌گیرید و در واقع سرویس ساده را از محل قانونی اجرا می‌نمایید.

سرویس نوع دوم: سرویس تنیسی (آبشاری)

این سرویس در وضعیت‌های مختلف قابل اجرا است: در حالت ثابت، در حال حرکت و به صورت پرش.



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

- وضعیت ایستادن فراگیر و شیوه خم کردن پا از مفصل زانو مانند سرویس ساده می‌باشد.
- ارتفاع پرتاب توپ برای ایجاد هم‌زمانی و هماهنگی بین دست ضربه و توپ به اندازه طول دست به اضافه قطر توپ می‌باشد.
- پس از پرتاب توپ به هوا، دست عقب می‌رود و بدن نسبت به تور دارای قوس محدب است.
- در هنگام زدن ضربه عکس این حالت اتفاق می‌افتد، یعنی بدن سرویس‌زننده از حالت محدب به مقعر تغییر وضعیت می‌دهد.

- در لحظه 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 همه قسمت‌های دست (مچ، کف و پنجه‌ها) برای ضربه زدن به توپ استفاده کرد.



نحوه پرتاب توپ مهم است. پرتاب باید کاملاً در مسیر حرکت دست ضربه باشد. در غیر این صورت سرویس را نمی‌توان به محل دلخواه ارسال کرد.

نکته



مزایای سرویس ایستاده یا تنیسی

بازیکنان در بیشتر سطوح می‌توانند در اجرای سرویس ایستاده اثربخش ظاهر شوند. پرتاب مناسب و یکنواخت توپ در این نوع سرویس آسان می‌باشد. سرویس زننده کنترل زیادی در زدن ضربه هدفمند به توپ دارد. به دلیل کنترل زیاد در پرتاب و ضربه به توپ، ریسک این نوع سرویس بسیار پایین است.

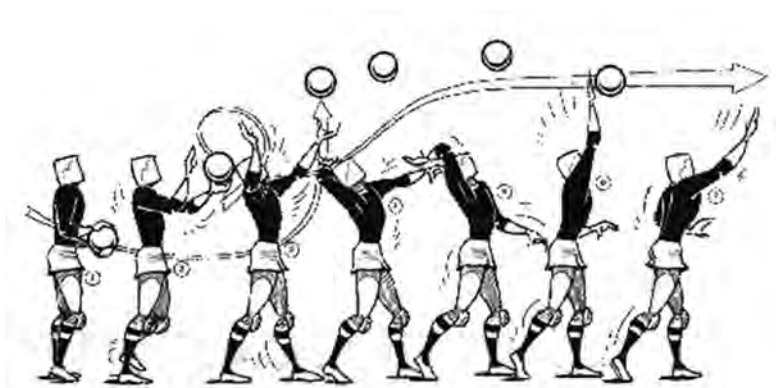
معایب سرویس ایستاده یا تنیسی

ممکن است آن طور که انتظار می‌رود مسیر حرکت توپ موجی نباشد. ممکن است تمام مهارت‌ها را درست اجرا کنید ولی باز هم مسیر حرکت توپ به دلایلی مانند حرکت هوا و یا میزان رطوبت، موج در سرویس نباشد.



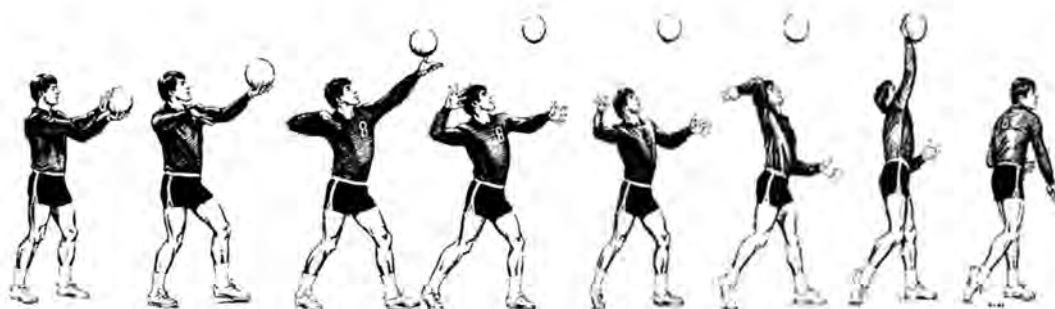
به دلیل سرعت پایین تر و قابل پیش‌بینی بودن جهت سرویس، کار دریافت‌کننده‌های حریف راحت‌تر خواهد بود.

تمرینات سرویس تیسی (آبشاری)



تمرینات بدون توپ

در این تمرین در منطقه مجاز سرویس (پشت خط انتهایی زمین) مستقر شوید و موارد فنی سرویس آبشار را ابتدا در ذهن مرور کنید، سپس به توپ فرضی ضربه بزنید.



تمرینات با توپ

تمرین ۱: در این تمرین مانند سرویس ساده با رعایت فاصله مناسب از یکدیگر در پشت خط انتهایی زمین مستقر شوید. گروه دیگری از همکلاسی‌ها در فاصله ۵ متری در داخل زمین مقابل قرار می‌گیرند که در این وضعیت برای نفر مقابل خود به‌عنوان هدف می‌باشند که لازم است، سرویس (آبشاری) درست در جهت آنها ارسال شود.

تمرین ۲: فاصله 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.



تذکر: هنگام تمرین لازم است کلیه سرویس‌ها از محل مجاز آنها اجرا شوند تا در شرایط مسابقه به تمرین بپردازید و با شرایطی از قبیل ارتفاع تور، طول زمین، مناطق زمین و..... خود را منطبق سازید و مهارت را افزایش دهید.

تمرین ۳: تعدادی از شما در انتهای سمت راست زمین و تعداد دیگری در انتهای سمت چپ مستقر می‌شوید. ابتدا به‌طور دلخواه هر یک از سرویس‌های (ساده - تنیسی) را تمرین کنید. آنگاه برای افزایش دقت به داخل زمین بروید، به عنوان هدف سرویس‌های مقابل را دریافت نمایید. پس از اجرای تکرارهای متوالی باید محل را تغییر دهید.

سرویس نوع سوم: سرویس پرشی



نحوه انجام این سرویس به صورت زیر می‌باشد:

- ۱ از سه متر پشت خط انتهایی کار را شروع کنید.
- ۲ توپ را بالا پرتاب کنید تا به بالاترین سطح خود و پشت خط انتهایی برسد و به توپ در جلو رفتن چرخ بدهید.
- ۳ در طول جلو رفتن، بازوان را به عقب بکشید (با هدف پرش).
- ۴ بعد از پرش بازوی ضربه زننده را عقب بکشید و آرنج را بالا ببرید.
- ۵ ماهیچه‌های شکم را منقبض و شانه‌ها را بکشید و بازوی ضربه زننده را به جلو و بالا چرخش دهید.

۶ تا حد امکان به نیمه پایین توپ ضربه بزنید.

۷ برای اضافه کردن چرخش، توپ را با چرخشی به جلو و بالا با کف دست بزنید.

۸ به دنبال آن به عقب زمین و موقعیت دفاعی برگردید.

نکته



قبل از پرتاب توپ به بالا لازم است نکات زیر را در نظر داشته باشید: هدف خود را در زمین حریف نشانه بگیریم. قبل از پرتاب توپ به لبه بالایی تور نگاه کنیم تا ارتفاع مناسب را پیدا نماییم. هرچه مرکز تماس دست با مرکز توپ هنگام ضربه موافق هم باشند سرویس اجرا شده موج بیشتری خواهد داشت. (منظور از موج توپ، حرکت عرضی توپ هنگام رفتن به سمت زمین حریف می باشد).



مزایای سرویس پرشی

سرعت توپ بالاست و در ارتفاع بالا به توپ ضربه زده می شود، بنابراین زمان عکس العمل دریافت کننده ها کاهش می یابد.

می تواند باعث افزایش اثربخش و کارآمدی سیستم دفاع تیم شود. چون معمولاً سرویس پرشی قدرتمند دریافت اول تیم حریف را دچار مشکل می کند، در نتیجه مهاجم سرعتی زن از مدار حمله خارج شود و پاس برای مهاجمان کناری ارسال می شود، که در این حالت شناسایی مهاجم و ایجاد ۲ دفاع یا دفاع ۲ نفره ممکن خواهد بود.

معایب سرویس پرشی

به خاطر اینکه پرتاب مناسب و یکنواخت در این نوع سرویس مشکل است، ریسک آن به نسبت بالاتر می باشد.

سرویس پرشی چرخشی نیازمند نیروی جسمانی زیادی است و به همین دلیل در طول یک مسابقه طولانی، ممکن است ایجاد خستگی بیش از حد کند که منجر به کاهش قدرت، سرعت و کارایی خواهد شد. کنترل مسیر سرویس و زدن سرویس هدفمند و دقیق بسیار دشوار است. همین طور که احتمال کسب امتیاز مستقیم در این نوع سرویس بیش از سرویس های دیگر است، احتمال خطای بیش از حد نیز در این نوع سرویس (به نسبت دیگر انواع سرویس) وجود دارد.



خطاهای سرویس در والیبال

- ۱ از وقتی که داور سوت زد شما ۸ ثانیه فرصت دارید که به توپ ضربه بزنید، در غیر این صورت خطا محسوب می‌شود؛
- ۲ یکی از خطاهای دیگر، قرار نگرفتن در منطقه سرویس می‌باشد.
- ۳ هنگامی که پای سرویس زننده روی خط قرار بگیرد.
- ۴ در صورتی که ضربه سرویس را با دو دست خود بزنید.
- ۵ وقتی که ضربه را می‌زنید توپ را رها نکنید.

هنگام تمرین سرویس، خصوصاً سرویس آبشاری، باید کاملاً عضلات کتف را گرم کرد. زیرا در غیر این صورت فشارهای وارد بر کتف احتمال به وجود آوردن آسیب‌های شایع این عضو را فراهم می‌سازد. در هنگام تمرین سرویس زدن بازیکنان باید آگاهی کامل نسبت به هم و زدن سرویس داشته باشند تا توپ به‌طور ناگهانی به سر و صورت آنها اصابت نکند. پس از اتمام تمرینات، تأکید می‌شود کلیه وسایلی که از آنها به‌عنوان هدف استفاده شده از زمین خارج شود، تا در ادامه تمرین این وسایل برای شما مشکلی فراهم نسازد.

نکات ایمنی



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

ارزشیابی سرویس

هنرجو انواع مختلف سرویس زدن (ساده و چکشی و پرشی - موجی و پرشی) تعداد ۱۰ سرویس به مناطق مشخص شده زمین ارسال کند.

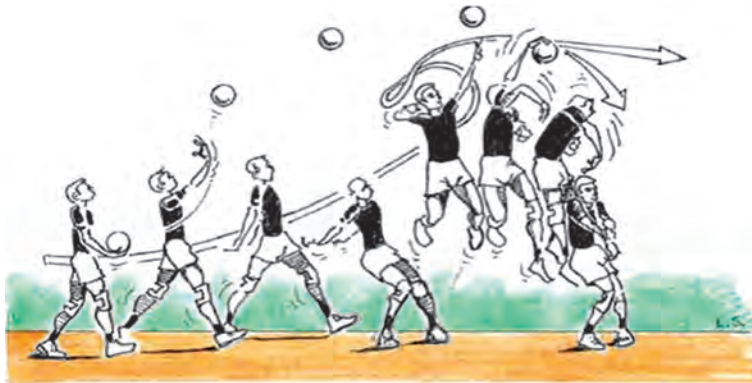
درجات ارزشیابی

خوب: از هر نوع سرویس (ساده، چکشی و پرشی - موجی و پرشی) از ۱۰ سرویس تعداد (بیش از ۸) را به مناطق مشخص شده بزند.

متوسط: از هر نوع سرویس (ساده، چکشی و پرشی - موجی و پرشی) از ۱۰ سرویس تعداد (۵ الی ۸) را به مناطق مشخص شده بزند.

ضعیف: از هر نوع سرویس (ساده، چکشی و پرشی - موجی و پرشی) کمتر از ۵ سرویس را به مناطق مشخص شده بزند.

یادآوری



ردیف	اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	خطاهای رایج
۱	اتخاذ یک وضعیت با ثبات و با تعادل	پای مخالف دست ضربه‌زننده جلوتر بوده و زانوها کمی خم باشند.	انگشتان با یک سطح ناصاف با توپ برخورد می‌کند.
۲	پرتاب توپ با ارتفاع مناسب و مقابل دست ضربه‌زننده	پرتاب توپ در محدوده بدن، با ارتفاعی که خیلی بلند نباشد.	مچ دست در هنگام تماس با توپ شل است.
۳	حرکت سریع دست و زدن ضربه هدفمند به توپ	آرنج بالا و مچ و انگشتان کاملاً سفت و منقبض باشند.	پرتاب برای ضربه‌زدن خیلی کوتاه یا خیلی بلند است.
۴	حرکت به سمت محل توپ‌گیری	استفاده از تمام بدن برای ارسال	پای موافق دست ضربه‌زننده جلوتر قرار دارد. به دلیل تماس انگشتان با توپ، قدرت و شتاب توپ کم می‌شود.

تکنیک آبشار (اسپک یا حمله) در والیبال

پرسش



به نظر شما پرتحرک‌ترین و مهیج‌ترین و لذت‌بخش‌ترین مهارت والیبال کدام تکنیک است؟
امتیازآورترین مهارت در والیبال کدام تکنیک می‌باشد؟
به نظر شما قدرتمندترین ضربه در والیبال کدام ضربه است؟
به نظر شما مؤثرترین راه برای پیروزی در یک رالی والیبال چیست؟
قوی‌ترین اسلحه برای حمله به حریف در والیبال کدام تکنیک است؟



تعریف آبشار (اسپک یا حمله)

آبشار ضربه محکم و سریعی است که در هنگام بازی، اسپک زننده با یک دست به توپ زده و آن را از روی تور به طرف میدان حریف فرود می‌آورد. اسپک مهارت بی‌نظیری در والیبال است که عامل ایجاد هیجان و خوشحال‌کنندگی جمعیت تماشاچی است.
تکنیک اسپک در والیبال یکی از بهترین ضربات است، ضربه‌ای که مهاجم با پریدن و تمام قدرت به توپ می‌زند و توپ را وارد زمین حریف می‌کند.
این تکنیک همواره مورد توجه فراگیران، بازیکنان و علاقه‌مندان به این ورزش است. اصولاً بازیکنان در هنگام بازی از اجرای صحیح و موفقیت‌آمیز این تکنیک لذت بیشتری می‌برند.

بحث کنید

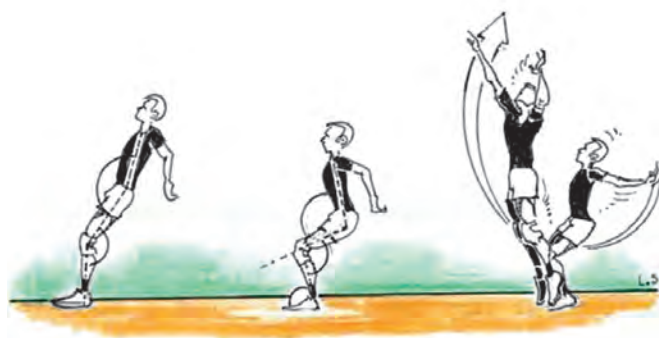


با نگاه کردن به تصاویر صفحه بعد با هم بحث کنید:
تصاویر صفحه بعد را بررسی کنید و بگویید که تفاوت در چیست؟
در کدام رشته‌های ورزشی دیگر تکنیک آبشار مشابه اسپک والیبال وجود دارد؟
پرش سه گام در کدام رشته‌های ورزشی کاربرد دارد؟



آبشار پرتحرک‌ترین و مهیج‌ترین قسمت مهارت‌های والیبال است. تکنیک زدن آبشار بسیار مهم است. باید طوری به تور نزدیک شوید که بتوانید در حد امکان به بالاترین ارتفاع بپرید. بنابراین باید به اندازه کافی با تور فاصله داشته باشید. نزدیک شدن به تور حداقل از فاصله ۳ متری آن آغاز می‌شود و معمولاً با سه گام انجام می‌گیرد. آغاز پرش با هر دو پا انجام می‌شود.

مراحل آموزش آبشار (اسپک یا حمله)



مراحل اجرای تکنیک آبشار (اسپک یا حمله) در والیبال

راست دست‌ها: حرکت - سه گام (پای چپ، پای راست، جفت) - بال زدن - پرش - ضربه به توپ - فرود
چپ دست‌ها: حرکت - سه گام (پای راست، پای چپ، جفت) - بال زدن - پرش - ضربه به توپ - فرود



ساختار حرکت برای حمله از بخش‌های زیر تشکیل شده است:

۱- مرحله اول: حرکت از موقعیت مهاجم و تمرکز و توجه کامل به دستان پاسور می‌باشد و وضعیت مناسب برای شروع حرکت معمولاً ۳ یا ۴ متری تور و آغاز آن از کنار خط طولی می‌باشد. حرکت و سرعت گام‌ها بستگی به نوع پاس (از نظر ارتفاع و سرعت) دارد. در این حالت تنظیم گام‌ها در ایجاد هماهنگی بین فراگیر و توپ نقش اساسی دارد.



۲- مرحله دوم: نحوه گام برداشتن و اجرای گام‌هاست تا با توپ هماهنگ شود. به نوعی که گام برداشتن باید سریع و قدرتمند همراه با زیر نظر گرفتن مسیر حرکت توپ پاس داده شده باشد. در هنگام حرکت به سمت تور فاصله گام‌ها رفته رفته زیادتر می‌شود و در آخرین گام که به صورت جفت انجام می‌شود پاها از ناحیه مفصل زانو خمیدگی بیشتری پیدا می‌کنند تا بتوانید پرش عمودی اجرا کنید.



۳- مرحله سوم: آوردن پای عقب کنار پای جلو می‌باشد که با تماس پاشنه پا با زمین و باز شدن پشت به عقب انجام می‌گیرد. در این مرحله هر دو دست با قدرت به طرف جلو و بالا حرکت می‌کند، حداکثر ارتفاع و تعادل را برای آبشار زدن مهیا کند و شما بدون اینکه زیاد به جلو بروید باید به بالاترین ارتفاع ممکن بپرید.

۴- مرحله چهارم: لحظه‌ای است که پرش انجام می‌شود. پرشی که همراه با حرکت مناسب و قدرتمند دستان باشد و برای اینکه بتوانید پس از انجام آخرین گام، پرش (عمودی) موفقی داشته باشید. از حرکت دست‌ها به طرف جلو و خم کردن زانوها کمک بگیرید. بدن فراگیرنده در هوا نسبت به تور حالت قوس محدب دارد و دست ضربه زننده به سمت عقب کشیده می‌شود و دست غیرضربه برای حفظ تعادل در بالا قرار داده می‌شود.



۵- مرحله پنجم: حرکت مناسب دست و ضربه هدفمند به توپ، همراه با زیر نظر گرفتن وضعیت دفاع روی تور می‌باشد. دست‌ها در هنگام ضربه (بعد از بال زدن و پرش) از پشت به سمت جلو کشیده شده و در نقطه اوج به توپ ضربه وارد می‌شود. در این حالت وضعیت بدن از حالت قوس محدب به قوس مقعر تغییر شکل داده و همواره در هنگام ضربه، توپ باید در جلوی بدن و در دید باشد. پشت سر یا بالای سر بودن توپ، تعادل در ضربه زننده را بر هم زده و عملکرد مناسب در اجرای اسپک را از بازیکن می‌گیرد.



همچنین در این مرحله دست چپ برای تعادل (اگر راست دست هستید) استفاده می‌شود و دست راست به طرف بالا رفته و از آرنج خم می‌شود تا بیشترین فاصله ممکن را با توپ داشته باشد و توپ در بیشترین ارتفاع قابل دسترسی با دست باز زده می‌شود. سعی کنید مچ دستتان راحت باشد. دست شل نباشد و انگشتان محکم بوده ولی سفت نباشد. حرکت دست باید سریع و تهاجمی باشد. بعد از همه اینها شما باید سعی کنید ضربه‌ای بزنید که تیم مقابل قادر به برگرداندن آن به زمین شما نباشد. بعد از زدن توپ دست به حرکت خود ادامه می‌دهد تا عمل ضربه‌زدن کامل باشد.

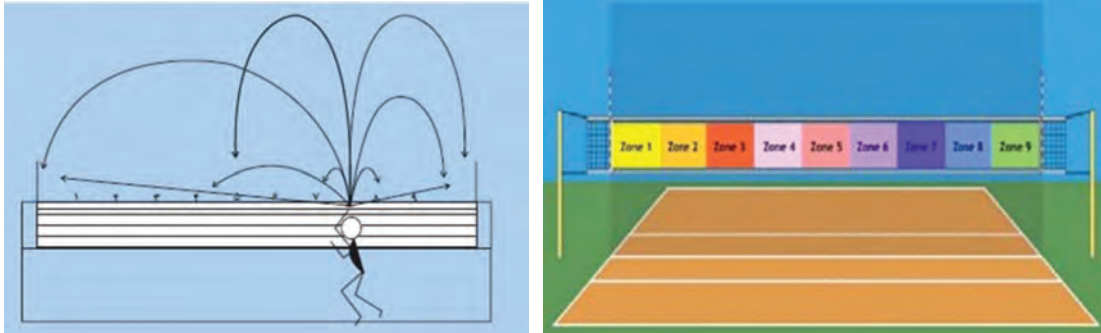


۶- مرحله ششم: فرود با تعادل و حرکت به سمت موقعیت مناسب برای ادامه بازی می‌باشد. در این مرحله بعد از زدن توپ با تور تماس پیدا نکنید و مواظب باشید پایتان وارد زمین تیم مقابل نشود. در هنگام فرود ابتدا پنجه‌ها سپس کف پا و در پایان پاشنه‌ها با زمین تماس پیدا می‌کنند و فرود حتی المقدور در جهت تور باشد که حرکت بازیکنان مقابل در مسیر دید او باشد.

انواع اسپک یا حمله در والیبال

انواع اسپک و حملات در والیبال

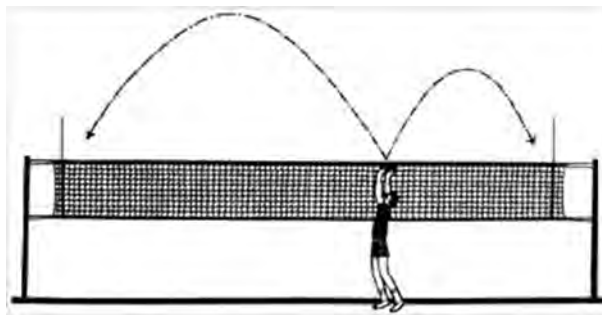
به طور کلی می توان انواع پاس را با استفاده از طول تور مورد ارزشیابی قرار داد و در انجام رقابتها به عنوان یک طرح تاکتیکی حمله از آن استفاده کرد. مطمئناً اساس این کار ایجاد هماهنگی قابل قبول بین مهاجمان و پاس دهنده می باشد.



انواع حمله قدرتی

پاس قوس بلند: این پاس، با داشتن قوس زیاد و ارتفاع بیشتر از ۳ متر، تا انتهای هر دو طرف تور، از سوی پاسور ارسال می شود.

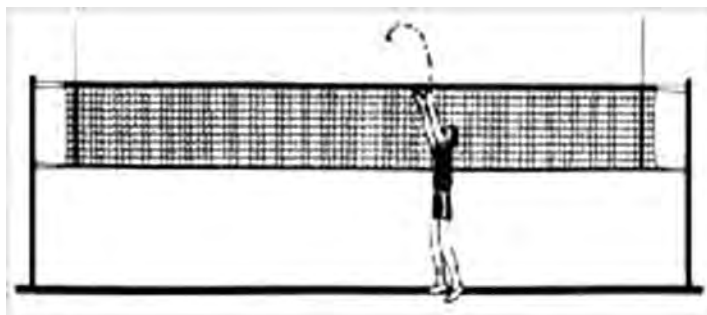
حملات قدرتی در دو انتهای تور: مهاجم منطقه چهار و دو زمین باید منتظر باشد تا توپ به دست پاسور برسد و اقدام به پاس بنماید و توپ نصف فاصله بین آنتن و پاسور را طی کند و در همین زمان حمله کننده اقدام به حرکت برای زدن آبشار بنماید.



انواع حمله سرعتی

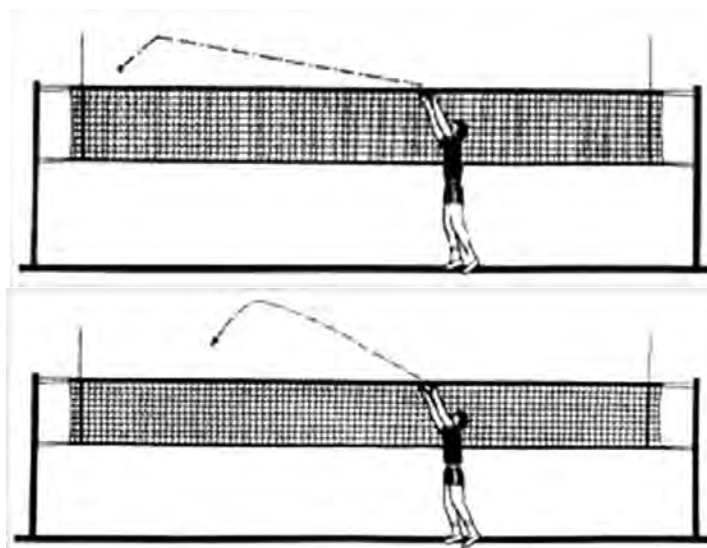
پاس کوتاه سریع: حداکثر ارتفاع این پاس ۱ متر است. پاس کوتاه، نزدیک به پاسور انجام می شود. این پاس هم در جلو و هم در قسمت پشت پاسور صورت می گیرد. حملاتی که بر روی این گونه پاس انجام می شود به «آبشار سرعتی» معروف هستند. گفتنی است که نوار بالایی تور، ملاک اندازه گیری ارتفاع پاس محسوب می شود.

حملات کوتاه روی سر و پشت سر: حمله سرعت با فاصله کم در جلوی پاسور. مهاجم باید جهش کرده و در هوا منتظر باشد تا پاسور برای او پاس با ارتفاع مناسب را ارسال کند. وقتی پاسور با توپ تماس پیدا کرد، مهاجم باید جهش کرده باشد.



پاس تیز داخل و خارج: این پاس دارای ارتفاعی حدود نیم تا یک متر است. فاصله آن در مقابل پاسور حداقل تا دو متر ادامه پیدا می‌کند. این نوع پاس، هم به سمت پشت و هم به سمت جلو قابل اجرا است.

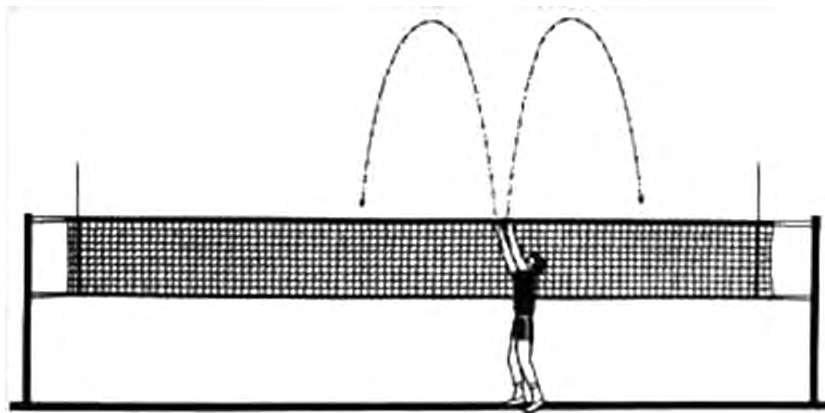
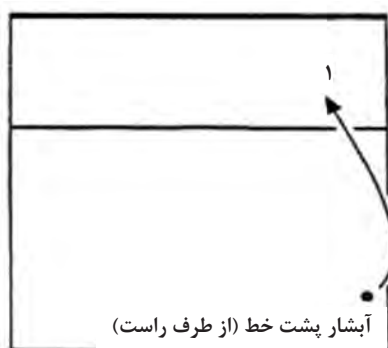
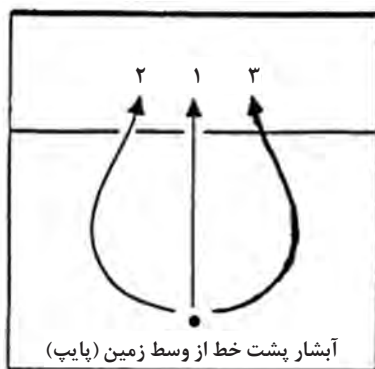
حملات بریده جلو و پشت: حمله سرعتی با فاصله ۲ تا ۳ متر جلو یا پشت سر پاسور. مهاجم باید زمانی که پاسور برای ارسال پاس با توپ تماس پیدا کرد، جهش کند.



انواع حمله از خط عقب

حمله مهاجم از سمت راست خط عقب (پشت خط منطقه ۱): در تیم‌های پیشرفته و در سیستم تهاجم ۱-۵، بازیکن در قطر پاسور قرار می‌گیرد، معمولاً زمانی که پاسور در خط جلو قرار دارد، از سمت راست خط عقب در حمله شرکت می‌کند. این کار به دلیل پخش کردن حمله در طول تور و مشکل کردن کار مدافعان روی تور حریف می‌باشد. در نتیجه این قسمت از خط عقب فعال‌ترین منطقه حمله در خط عقب می‌باشد. ارتفاع پاس و فاصله آن از تور بستگی به قابلیت‌های مهاجم و پاسور و هماهنگی بین آنها دارد. مهاجمان ماهر در گام آخر، نوک پنجه پای جلوی خود را کم کج می‌کنند تا خط ۳ متر را لمس نکنند و در نزدیک‌ترین فاصله از آن جهش کنند.

حمله مهاجم از وسط خط عقب (pipe): بازیکن مهاجم برای حمله از وسط خط عقب، باید درست در وسط زمین و فاصله ۲ متری از خط انتهایی قرار بگیرد. برای ضربه‌زدن به پاس ۱ باید در مسیر مستقیم و برای ضربه‌زدن به پاس‌های ۲ و ۳ به منظور فریب مدافعان روی تور در یک مسیر قوس حرکت کند. ارتفاع هر ۳ پاس باید با توجه به قابلیت‌های مهاجم و پاسور و کیفیت دریافت اول حدود ۱ متر باشد. می‌توان از این نوع حمله به شکل ترکیب استفاده کرد.



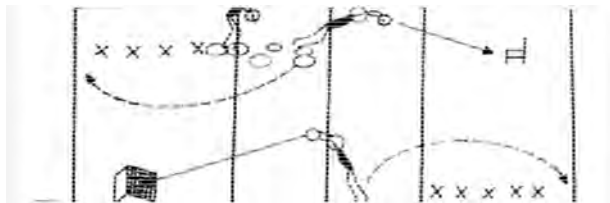
فعالیت و تمرینات

بدون توپ

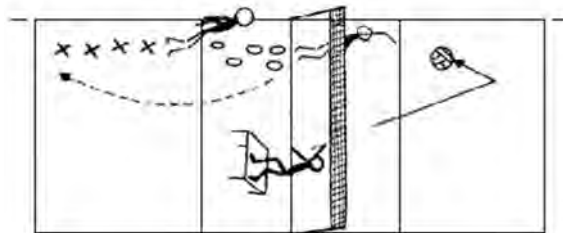
در پشت خط یک سوم (۳ متری زمین) قرار بگیرید. آنگاه با فرمان هنرآموز خود حرکت سه گام را به سمت تور تمرین کنید. ابتدا حرکات مرحله به مرحله و پس از رفع اشکالات به صورت کامل انجام می شود.

با توپ

۱ در دو گروه در دو طرف تور مستقر شوید. در حالی که توپی را در دست دارید حرکت سه گام را انجام دهید، آن را با هر دو دست از ارتفاع بالای تور به زمین مقابل با هدف مشخص بفرستید.



۲ در پشت خط یک سوم زمین در یک صف قرار بگیرید. آنگاه با استفاده از توپ آویز ضمن حرکت صحیح سه گام، پرش کنید و به آرامی به توپ ضربه بزنید. این تمرین فرصت خوبی برای رفع اشکال فراهم می سازد.

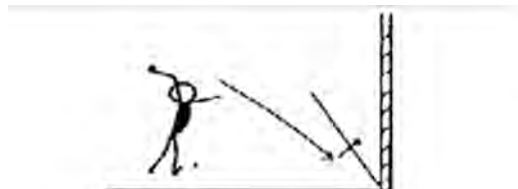


۳ در گروه‌های مختلف در مقابل دیوار قرار بگیرید. طوری که بدون پرش کردن در وضعیت آبشار به توپ ضربه بزنید.

۴ بهتر است برای این تمرین هدفی بر روی دیوار تعیین شود. چنانچه در محل تمرین دیوار مناسبی وجود نداشته باشد، دو به دو در فاصله چند متر از یکدیگر مستقر شوید و در وضعیت تکنیک آبشار توپ را به سمت هم ارسال نمایند.

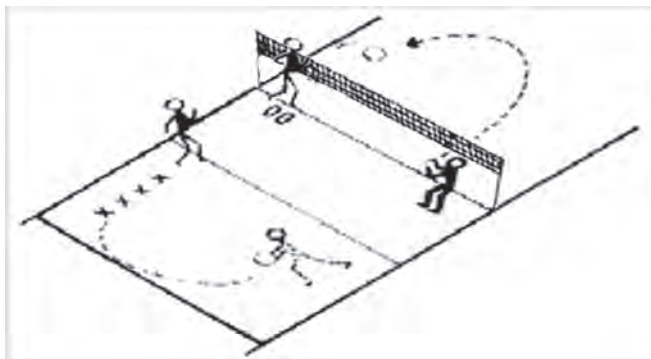


تمرین دو به دو



تمرین با دیوار

۵ در حالی که در پشت خط یک‌سوم در یک صف قرار گرفته‌اید، هنرآموز در نقش پاس دهنده توپ‌ها را با مکت برای شما ارسال می‌کند تا به‌صورت فن آبشار به توپ ضربه بزنید.



نکات ایمنی اسپیک (آبشار) والیبال

در هنگام اجرای تمرینات فن آبشار لازم است از عبور توپ از زیر پای آبشارزنده‌ها جلوگیری به‌عمل آید. زیرا فرود احتمالی بر روی توپ‌های سرگردان صدمات جبران‌ناپذیری را به‌وجود می‌آورد. در شروع تمرین گرم‌کردن کامل مفاصل مچ پا، زانو، کمر و کتف برای جلوگیری از صدمات احتمالی بسیار ضرورت دارد.

تأکید می‌شود که از فرود بر روی پاشنه‌های پا خودداری کنید و سعی نمایید در هنگام فرود به زمین روی هر دو پا فرود آید و برای خنثی نمودن فشار وارده بر مفاصل، زانوها را خم کنید.

نکات مهم



برای زدن اسپیک از پشت خط یک سوم حتماً باید پرش افقی خوبی هم داشته باشید. برای زدن آبشارهای سرعتی (کوتاه یا بریده) محل پرش و فرود باید یکی باشد. اگر با یک دفاع در روی تور مواجه هستید سعی کنید آبشار خود را با قدرت و در فاصله ۶ یا ۷ متری زمین مقابل وارد کنید. اگر با دو دفاع منسجم مواجه هستید، سعی کنید فاصله ۱۲ یا ۱۳ متری زمین مقابل را هدف بگیرید و با قدرت آبشار خود را به‌دست مدافعان بزنید. در این حالت می‌توانید توپ را به دست‌های کناری مدافعان بزنید یا توپ را با آرامی به محلی از زمین تیم حریف که بازیکنی در آن قرار ندارد وارد کنید. اگر روش‌های فوق را به‌طور متناوب انجام دهید باعث سردرگمی مدافعان روی تور و داخل زمین حریف می‌شوید.

ارزشیابی از تکنیک اسپیک

- ۱ زدن ۲۰ ضربات متوالی به صورت اسپیک به دیوار یا یار مقابل
- ۲ گام برداشتن و اجرای انواع اسپیک (بلند، کوتاه، بریده، پایپ و پشت خط) و از بالای تور
- ۳ گام برداشتن و اجرای اسپیک از بالای تور به مناطق مشخص زمین

درجات ارزشیابی

خوب: اجرای گام برداشتن و زدن انواع اسپیک به مناطق مشخص زمین متوسط: ناتوانی در اجرای گام برداشتن و یا ضربه زدن که در این صورت نیاز به فعالیت و تمرین بیشتر دارد. ضعیف: هم در گام برداشتن و هم در ضربه زدن مشکل دارد و باید تمرین خارج از کلاس داشته باشد.

یادآوری



ردیف	اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	خطاهای رایج
۱	آماده بودن و گام برداشتن	از نظر ذهنی و جسمی کاملاً آماده حمله باشید.	پریدن با یک پا
۲	تمرکز و توجه روی مسیر حرکت توپ	دو یا سه گام برداشته و با هر دو پا جهش کنید.	کف دست در هنگام ضربه زدن به توپ کاملاً باز نیست.
۳	پریدن	قبل از پرش هر دو دست را کاملاً به عقب پرتاب کنید.	در هنگام تماس با توپ، دست کاملاً کشیده نیست.
۴	حرکت سریع دست و ضربه زدن به توپ	در هنگام پرش هر دو دست را با قدرت و سرعت به سمت جلو و بالا حرکت دهید.	پرش خیلی زود یا خیلی دیر انجام می‌شود.
۵	فرود متعادل روی هر دو پا و ادامه بازی	در حالی که دست کاملاً صاف و کشیده است به توپ ضربه بزنید.	هنگام پرش یا فرود، زانوها یا خیلی زیاد خم می‌شوند و یا خیلی کم خم می‌شوند.

تکنیک دفاع روی تور



تا به حال دقت کرده‌اید که وقتی به همراه والدین و بزرگ‌ترهای خود به مسافرت می‌روید، و خانه شما مدتی خالی می‌ماند والدین شما قبل از ترک منزل چه اقداماتی انجام می‌دهند؟ حیواناتی که در طبیعت زندگی می‌کنند چه کارهایی انجام می‌دهند تا زنده بمانند؟ انسان برای حفظ زندگی خود چگونه از خود دفاع می‌کند؟

پرسش



چند سؤال درباره تکنیک دفاع روی تور در ورزش والیبال

اولین خط دفاعی در والیبال در کجا شکل می‌گیرد؟
آیا می‌دانید اثر بخش‌ترین حمله برگشتی در والیبال دفاع روی تور است؟
در ورزش والیبال تکنیک دفاع کردن به چه شکلی است؟
آیا دفاع روی تور یک تکنیک دفاعی است؟



دفاع کردن در ورزش والیبال را با سایر ورزش‌های دیگر همچون بسکتبال، هندبال، شطرنج، فوتبال، ورزش‌های رزمی و غیره، مقایسه کنید.



در ورزش والیبال هدف از به‌کارگیری کلمه دفاع بیان دو نوع دفاع می‌باشد: دفاع روی تور و دفاع داخل میدان.

دفاع روی تور، اولین خط دفاعی در والیبال می‌باشد. هدف دفاع روی تور بازگرداندن توپ آبخار زده شده در هنگام عبور از تور و یا جهت دادن آن به سمت مدافعین داخل زمین تیم خودی می‌باشد. فقط ۳ بازیکن خط جلو می‌توانند در دفاع روی تور حضور یابند.

اجرای صحیح این تکنیک علاوه بر اینکه از لحاظ کسب امتیاز بسیار با ارزش است از لحاظ ایجاد آمادگی روانی دارای ویژگی خاصی است.

کلید یک دفاع روی تور خوب نفوذ دست‌ها به زمین حریف می‌باشد. مدافعین روی تور خوب به جای آنکه دست‌های خود را فقط صاف بالا بیاورند (و توسط مهاجم با تکنیک حریف وسیله‌ای برای کسب امتیاز شوند)، آنها را به منظور دستیابی به توپ و محدود کردن فضای حمله مهاجم وارد زمین حریف می‌کنند.

چهار اعمال مهم هنگام دفاع

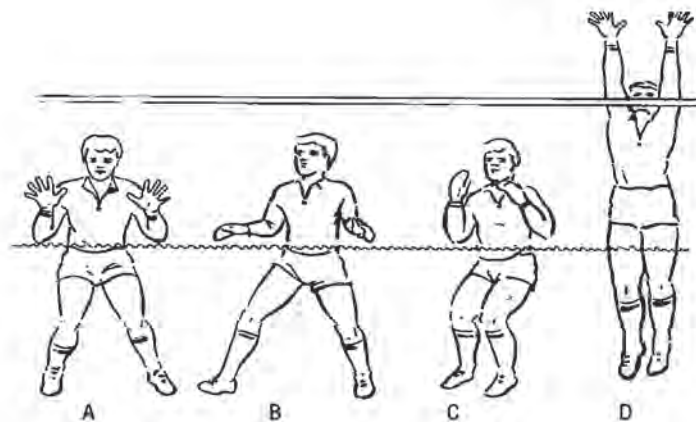
بحث کنید



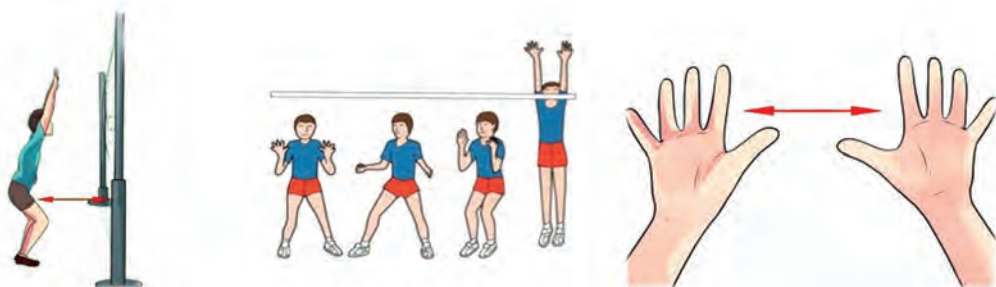
در کلاس بحث کنید که چرا برای دفاع کردن در روی تور بازیکن باید دست‌های خود را هرچه بیشتر به زمین مقابل هدایت کند؟

چهار عمل را در هنگام دفاع به خاطر بیاورید:

۱. وضعیت ۲. زمان سنجی ۳. پریدن ۴. تهاجم



بازیکن باید به فاصله یک ساعد از تور قرار بگیرد و دست‌ها باید از ارتفاع شانه‌ها بیشتر باشند. پاها کمی خمیده و راحت و کمی جدا از یکدیگر به اندازه عرض شانه‌ها باشند. شما باید رو به توپ باشید و با دست‌های کشیده تا حد امکان بالا بپرید. برای اینکه بدانید چه موقع پرش خود را انجام دهید بازیکن آبنشارن خود را نگاه کنید و بعد از اینکه او پرید شما هم پرش خود را آغاز کنید.



دفاع باید با دستان باز و انگشتان جدا از یکدیگر انجام شود تا وسعت بیشتری را بتواند پوشش دهد. دست‌ها باید سعی کنند توپ را مجبور به فرود آمدن در زمین تیم مهاجم کنند. به این یک دفاع حمله گفته می‌شود. از این روش شما می‌توانید برای آبنشارهایی که ارتفاع زیادی ندارند استفاده کنید. به هر حال اگر آبنشار در ارتفاع خیلی بالا زده می‌شود توصیه می‌کنیم که دست خود را برای دفاع به زمین حریف نبرید و به جای آن فقط توپ را دفاع کنید. برای انجام این کار دست‌هایتان باید کاملاً کشیده و مماس تور باشند.



نکته مهم



دفاع روی تور این نیست که توپ را حتماً دفاع کند بلکه فقط باید یک منطقه خاص را (که با دفاع داخل میدان هماهنگ کرده) به خوبی پوشش دهد و از حرکت دادن بی مورد دست‌های خود خودداری کند.

دفاع روی تور

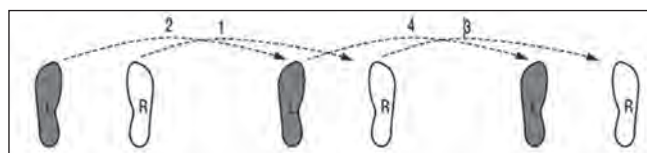
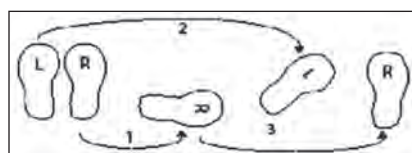
دفاع روی تور برای مقابله با آبشار(اسپک یا حمله) تیم حریف انجام می‌شود، شامل مراحل به هم پیوسته‌ای است که باید اجرا شود تا یک دفاع خوب داشته باشیم.

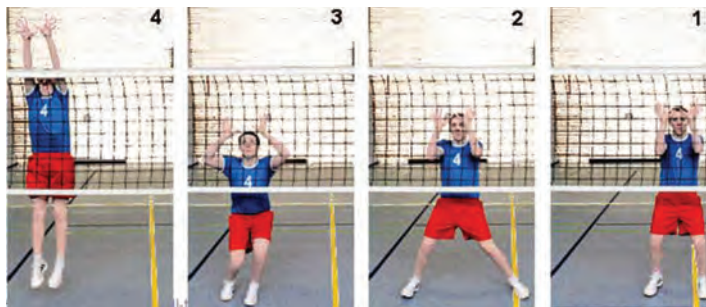


۱- پیش بینی حرکت حریف: با توجه به حرکت پاسور تیم حریف، مدافع یا مدافعان می‌توانند با نگاه به حرکت انگشتان پاسور تیم مقابل متوجه شوند برای کدام بازیکن حمله (اسپکر) پاس ارسال می‌شود. براساس نوع پاس انجام شده، حرکت مدافع شکل می‌گیرد.

۲- حرکت به سمت توپ: بعد از تشخیص نوع و محل پاس باید به سمت توپ حرکت کرد.

معمولاً دو حالت حرکت برای رسیدن به سمت توپ وجود دارد: حرکت پابکس و حرکت ضربدری پا. حرکت پابکس: این حرکت مانند حرکت پروانه حین گرم کردن است. به این صورت که پاها باز و دوباره بسته می‌شوند. شیوه حرکت طوری است که اگر به سمت راست باشد ابتدا پای راست حرکت را آغاز می‌کند و چنانچه به سمت چپ باشد ابتدا پای چپ در جهت مورد نظر حرکت کند.

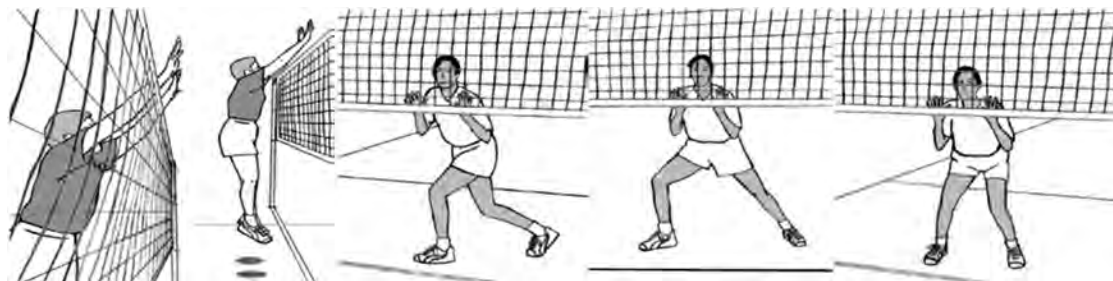




حرکت ضربدري: مانند حرکت پایکس است با این تفاوت که برای طی مسافت بیشتر و با سرعت بیشتر به کار می‌رود و پاها هنگام جمع شدن کنار هم قرار نمی‌گیرند بلکه پای در حال حرکت به حالت ضربدري از پای ستون شده رد می‌شود.



در هر دو حالت بعد از رسیدن به توپ پاها جفت شده و زانوها برای پرش خم می‌شود. در دو مرحله فوق دست‌ها در سینه و کف دست به سمت تیم مقابل قرار می‌گیرد.
۳- پریدن و دفاع: بدن به پایین رفته و آماده پرش می‌شود. زانوها جمع شده و دست‌ها حین پریدن به سمت بالا رفته و تمام بدن برای رسیدن به توپ کش می‌آید.
 در حین حرکت به روی حرکت مهاجم تمرکز باید داشت و دست‌ها به حالت دیوار مانند به سمت توپ می‌رود و حتی الامکان دست‌ها در زمین حریف قرار می‌گیرد. همچنین هنگام برخورد توپ به دست مچ دست به سمت پایین شکسته می‌شود.



۴- فرود: بعد از دفاع دست‌ها سریعاً به داخل زمین خودی کشیده می‌شود و مدافع (مدافعان) برای اینکه هنگام فرود به سمت تور متمایل نشود باید بالاتنه خود را به سمت بیرون چرخش دهد و سعی کند هنگام فرود با نوک پا و هر دو پا فرود بیاید.

تاکتیک‌های دفاع روی تور

دفاع روی تور در والیبال به سه شکل انجام می‌پذیرد:

(الف) یک دفاع (یک نفره)

(ب) دو دفاع (دو نفره)

(ج) سه دفاع (سه نفره)

دفاع روی تور (یک نفره)

در مرحله مقدماتی تاکتیک دفاع روی تور، اولین وظیفه بازیکن مدافع در دفاع روی تور، جاگیری صحیح در نزدیک تور و زیر نظر گرفتن مهاجم روبه‌روی خود می‌باشد. در مرحله بعد در حالی که دست‌ها در بالا قرار می‌گیرد، روی پنجه‌های پا دارای یک حرکت نسبی است و آماده حرکت به سمت منطقه حمله می‌شود. معمولاً دفاع یک نفره بیشتر در مقابل حملات سریع و کوتاه، کارآیی پیدا می‌کند.



دفاع روی تور (دو نفره)

اصول دفاع دو نفره همچون دفاع یک نفره می‌باشد و هر دو بازیکن در این نوع دفاع باید همکاری و مشارکت داشته و از همه مهم‌تر به هماهنگی و زمان‌سنجی مناسبی برای پرش و دفاع رسیده باشند. دفاع دو نفره بیشتر در طرفین تور و با همکاری بازیکن منطقه ۳ و یکی از بازیکنان منطقه ۲ یا ۴ صورت می‌گیرد. معمولاً محل تشکیل این نوع دفاع در طرفین تور است، در این روش بازیکنی که در منطقه سه (وسط) مستقر می‌شود وظیفه دشوارتری دارد، زیرا همواره ایجاد یک سد دفاعی مطمئن که بتواند در مقابل حملاتی که از مناطق چهار و دو زمین حریف صورت می‌گیرد مقاومت کند، کمتر مشاهده می‌شود (البته به اعتقاد برخی از صاحب‌نظران، دشواری کار، مربوط به مدافعان کناری است).



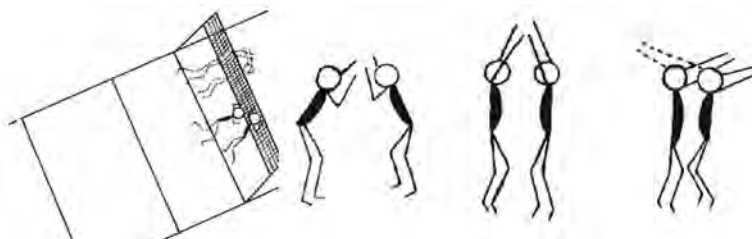
دفاع روی تور (سه نفره)

این شیوه دفاعی اغلب، در مقابل حملاتی که روی پاس‌های بلند صورت می‌گیرد، اتخاذ می‌شود. محل تشکیل آن معمولاً در وسط تور است. در رقابت‌ها برای پوشش روی تور کمتر از سه مدافع استفاده می‌شود، زیرا حضور سه نفر مدافع در روی تور موجب افزایش فضای خالی در زمین مدافعان می‌گردد و تیم، در معرض آسیب جاخالی حریف قرار می‌گیرد. در این شیوه دفاع نیز بازیکن وسط (منطقه ۳) در تمام عملیات تاکتیکی دفاع روی تور مشارکت دارد. او علاوه بر اینکه با مدافعان منطقه دو و چهار در هر تهاجم همکاری می‌کند، موظف است در پوشش روی تور هنگامی که منطقه حمله حریف از وسط تور انتخاب می‌شود با سایر مدافعان همکاری نماید. بنابراین، ظاهراً با توجه به این نکات است که مربیان در هنگام مسابقه، همواره بهترین مدافع خود را در منطقه سه مستقر می‌کنند.



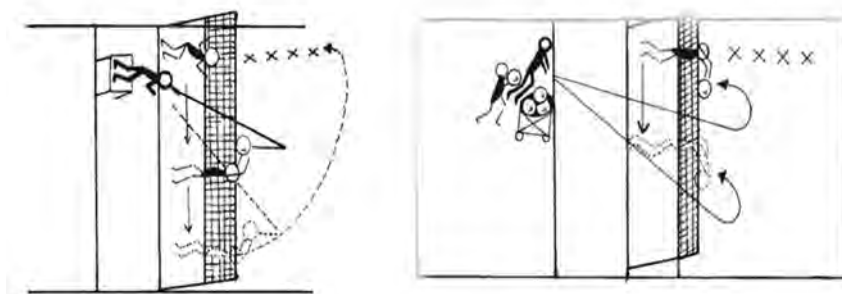
فعالیت‌ها و تمرینات دفاع روی تور

- ۱ تمرین بدون توپ: ابتدا از دفاع انفرادی شروع و برای این تمرین هدفی را در روی دیوار یا تخته بسکتبال تعیین می‌کنیم، با پرش عمودی خود هدف تعیین شده را لمس کنید.
- ۲ دو به دو روبه‌روی هم قرار بگیرید و همراه با پرش عمودی کف دست‌ها را در بالا به همدیگر بزنید.
- ۳ دو به دو در دو طرف تور مقابل همدیگر قرار بگیرید و در طول تور به روش‌های پای پهلو و پای ضربدری حرکت کرده و عملیات دفاع را انجام دهید.

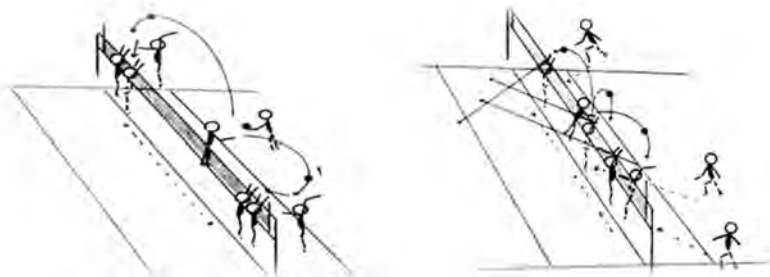


تمرینات شیوه‌های دفاع

- به صورت گروهی در یک صف پشت خط یک سوم زمین قرار بگیرید، هنرآموز هم در زمین مقابل شما قرار دارد در این حالت باید توپ‌هایی را که از سوی او به شکل‌های مختلف فرستاده می‌شود با تکنیک صحیح دفاع کنید و سریع با پای پهلو یا ضربدر برای دفاع بعدی به قسمت دیگر تور حرکت نمایید.

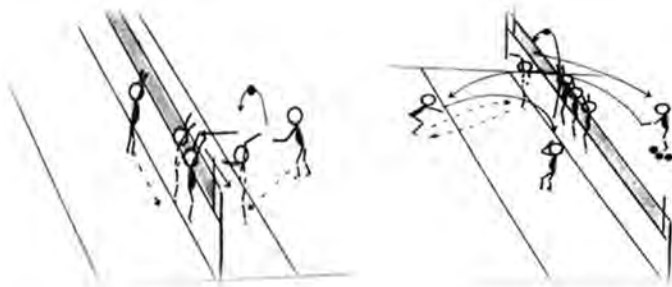


- در این تمرین هنرآموز در نزدیک تور می‌ایستد، برای مهاجمان در مناطق (۲،۳،۴) توپ پرتاب می‌کند، آنها پس از انجام حرکت سه گام توپ را آبشار می‌زنند. در زمین مقابل یک نفر مدافع مستقر می‌شود و با تغییر جای خود از آنها دفاع می‌کند. لازم است زمان پرتاب توپ برای آبشار، طوری تنظیم شود که مدافع برای اجرای این فن فرصت کافی داشته باشد.
- دفاع دو بازیکن در مقابل یک بازیکن حمله، مهاجم توپ خود را بلند به نقاط مختلف تور پرتاب کرده، آبشار می‌زند؛ مدافعان با تنظیم وضعیت خود توپ‌ها را دفاع می‌کنند؛ هر بار که مدافعان موفق به دفاع شوند، یک امتیاز دریافت می‌کنند و هر بار که مهاجم توپ را در داخل میدان فرود آورد یک امتیاز خواهد گرفت. پس از هر دور بازی، برنده تعیین می‌شود و جای مهاجم با مدافعان عوض می‌شود.



■ هنرآموز، نزدیک تور می ایستد و برای مهاجمان مناطق چهار و دو به طور متناوب توپ پرتاب می کند تا آنها آبشار بزنند. در طرف دیگر تور، مدافع میانی (منطقه سه) با تغییر جای خود به کمک دو بازیکن مدافع کناری رفته و دفاع دو نفره را انجام می دهند.

■ سه بازیکن، دفاع روی تور انجام می دهند. هنرآموز هنگامی که در زمین مقابل ایستاده توپ را از روی تور برای مهاجم پرتاب می کند. وی پس از دریافت توپ آن را به پاسور می دهد و سپس برای آبشار زدن آماده می شود. به مهاجم نباید اجازه انداختن جاخالی داده شود. مهاجم قبل از چرخش باید پنج امتیاز کسب کرده باشد.



آسیب‌های دفاع روی تور

آیا دفاع روی تور می تواند سبب ایجاد صدمه شود؟

در دفاع روی تور لازم است یادآوری شود که در اجرای این تکنیک از انقباض کامل عضلات انگشتان خودداری نمایند و انگشتان دست خود را با چسب‌نواری بانداز کنند، در غیر این صورت ممکن است انگشتان دچار ضرب دیدگی شوند.

شکستگی استخوان‌های کف دست و انگشتان، (در این عارضه بر اثر ضربه مستقیم توپ و خم شدن ناگهانی بند آخر انگشت، تاندون راست کننده از محل اتصال آن به قاعده بند آخر پاره می شود و در نتیجه بند آخر انگشت به شکل خمیده در می آید که به طور ارادی صاف نخواهد شد.) از جمله دفاع روی تور است که رخ می دهند.

در کلیه فرود آمدن‌ها اولاً باید سعی شود که این عمل روی پاشنه صورت نگیرد، ثانیاً به محض فرود آمدن پاها از مفصل زانو خم شوند تا نیروی وارد در هر دو اهرم پا تقسیم شده، آسیبی متوجه کمر و مفاصل نشود. از انجام پرش افقی به هنگام دفاع روی تور خودداری کنید که سبب برخورد زانوها به همدیگر و نهایتاً آسیب دیدگی نشود.

همچنین برای جلوگیری از صدمات احتمالی، می توان صفحات چوبی (مخصوص دفاع روی تور) را از جنس لاستیک تهیه کرد.

ارزشیابی دفاع روی تور

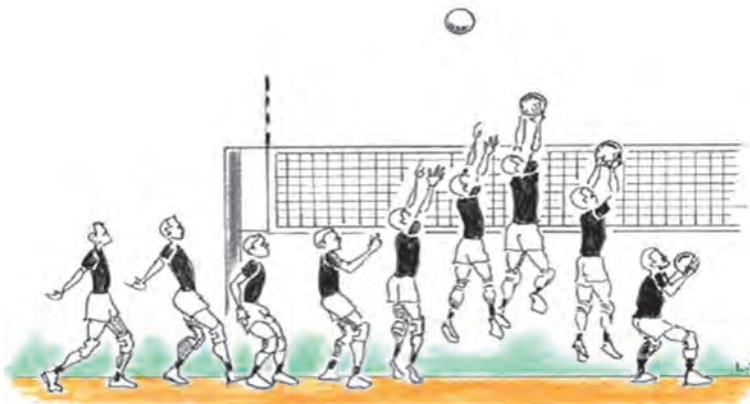
ارزشیابی تکنیک دفاع روی تور در والیبال

در حالت نشسته ۱۰ مرتبه به بالا پریده و دست‌ها را جهت دفاع نگه دارید. از بالای جعبه خرک به ارتفاع ۵۰ سانتی متر بر روی زمین پریده و بلافاصله جهت دفاع از زمین بلند شوید. ۱۰ مرتبه با پرش توپ را بالای تور به یکدیگر رد و بدل کنید. دفاع یک نفره و دونفره و سه نفره را انجام دهید.

درجات ارزشیابی

خوب: توانایی برای عملیات دفاع کردن در روی تور به صورت پای پهلو و ضربدری
متوسط: توانایی در دفاع کردن یا به صورت پای پهلو و یا پای ضربدری
ضعیف: ناتوانی در اجرای عملیات دفاع روی تور که باید تمرین خارج از کلاس داشته باشد.

یادآوری

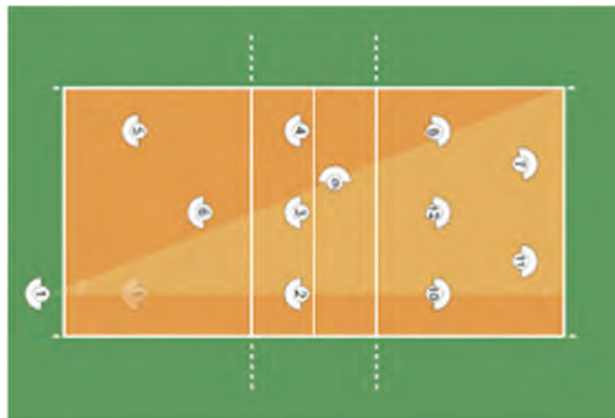


ردیف	اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	خطاهای رایج
۱	پیش‌بینی و اتخاذ حالت اولیه	در حالت اولیه، زانوها خم باشند.	در زمان دفاع روی تور، چشم‌ها بسته هستند.
۲	قرار گرفتن در روبه‌روی مهاجم و انتخاب زمان مناسب برای پرش با حفظ تعادل	دست‌ها در بالا و جلوی سر و بدن کاملاً آماده جابه‌جایی باشد.	دست‌ها وارد زمین حریف نمی‌شوند.
۳	نفوذ دست‌ها از روی تور در حالی که کاملاً منقبض هستند و هدایت توپ به سمت زمین حریف	برای جابه‌جایی در طول تور و قرار گرفتن در برابر مهاجم از حرکت پای مناسب استفاده کنید.	دست‌ها و بدن از تور فاصله دارند. پرش رو به جلو صورت می‌گیرد. دست‌ها به تور برخورد می‌کنند.
۴	فرود باتعادل و ادامه بازی	پس از نفوذ دست‌ها به زمین حریف، کف دست‌ها را به طرف زمین خم کنید.	مدافع روی تور، توپ را به جای مهاجم نگاه می‌کند. خیلی زود یا خیلی دیر پرش می‌کند. دست‌ها خیلی از هم باز هستند.

تاکتیک‌ها در والیبال

تکنیک و تاکتیک

شما به عنوان یک هنرجوی والیبال یک سری فنون و تکنیک را یاد گرفته‌اید که از آنها در مواقع لزوم در جریان بازی والیبال استفاده کنید. این فنون چگونه شما را نسبت به حریف برتری می‌دهد؟ اینجاست که فرق تکنیک و تاکتیک مشخص می‌شود. تکنیک همان فنون و آیتم‌هایی است که به شما آموزش داده می‌شود. اما تاکتیک چگونگی به کار بردن آن فنون در شرایط مختلف و اجرای آن به صورت کامل است که به شما برتری خاصی در مقابل حریف می‌دهد. به خاطر داشته باشید، این شما هستید که باید از فنون و تکنیک‌های خود با تاکتیکی حرفه‌ای استفاده کنید تا موفق شوید.



تعریف تاکتیک

در لغت به معنی صف آرایی، تدبیر جنگی، کاردانی، سیاست، طرح و نقشه و... به کار رفته است به طور کلی این لغت به معنای روش حصول و کامیابی و موفقیت است و از این رو تاکتیک در ورزش به معنای به کارگیری فن یا فنون با سیاست و تدبیر خاص در رقابت‌ها است.





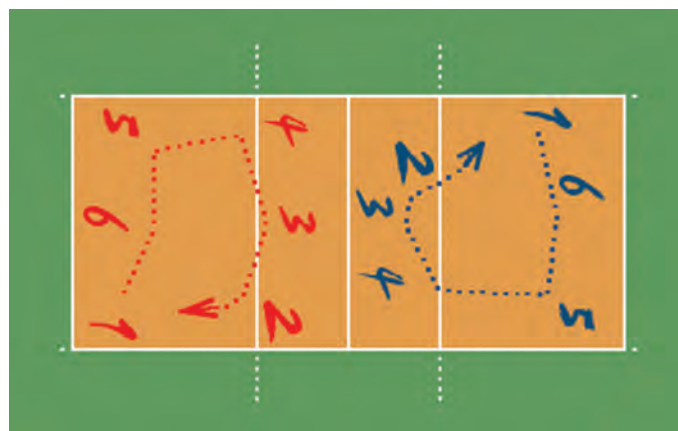
- تاکتیک به چه معنا است چه تفاوتی با استراتژی دارد؟
- به کارگیری تاکتیک در زندگی چه اهمیتی دارد؟ تاکتیک در والیبال چه کاربردی دارد؟
- به نظر شما برای موفق شدن در رقابت‌ها و مخصوصاً والیبال کدام شیوه تاکتیکی بیشتر کارایی دارد؟



تاکتیک نحوه و آرایش و چیدمان بازیکنان در زمین می‌باشد در صورتی که استراتژی نحوه بازی کردن بازیکنان در زمین می‌باشد.

یادآوری شناخت مناطق زمین والیبال

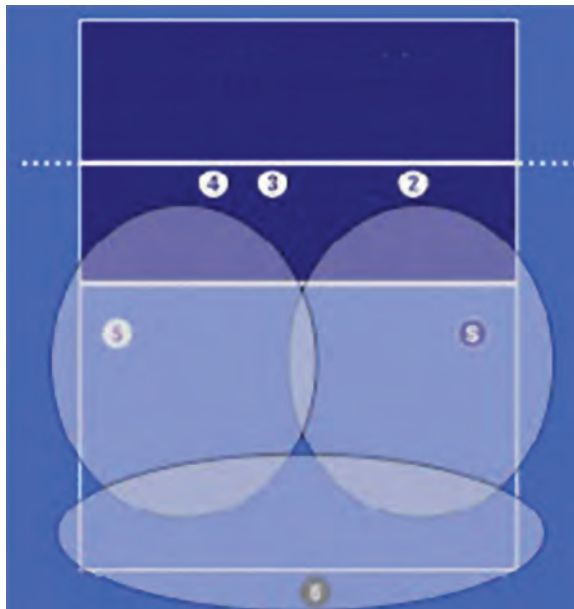
وقتی تیمی وارد زمین بازی والیبال می‌شود محل جاگیری هریک از بازیکنان مشخص می‌شود. سه نفر از آنها در مقابل تور (منطقه حمله) و سه نفر بعدی پشت زمین (منطقه عقب) مستقر می‌شوند و همان‌طور که قبلاً توضیح داده شده بازیکنان مطابق شکل در مناطق مشخص زمین (منطقه ۱ و ۲ و ۳ و ۴ و ۵ و ۶) استقرار می‌یابند و این بازیکنان برطبق مقررات (زمانی که بتواند مالکیت توپ را از تیم حریف بگیرند) همواره چرخشی موافق عقربه ساعت انجام می‌دهند و جای همدیگر عوض می‌شوند. نحوه گردش بازیکنان منطقه ۱ به منطقه ۶ و منطقه ۵ به منطقه ۴ و ... است. همین‌طور سایر مناطق برابر قاعده‌ای که ذکر شد، انجام می‌شود.



تاکتیک در بازی: اجرای سیستم‌های ویژه که مطابق با نقاط قوت بازیکنان تیم شما باشد. تاکتیک‌ها هرگز نمی‌توانند پیچیده‌تر یا فراتر از توانایی‌های تکنیکی بازیکنان شما در ۶ مهارت انفرادی پایه باشند.

سیستم در بازی: نحوه قرارگیری بازیکنان در مناطق زمین براساس توانایی‌های ویژه فردی آنان که در نهایت به یک کارگروهی نظم یافته می‌انجامد، سیستم نامیده می‌شود که اساس هر سیستمی همکاری جمعی است. سیستم‌ها می‌توانند شامل الگوهای دریافت سرویس، تدابیر تهاجمی، جابه‌جایی و حرکت پاسور، موقعیت‌های بازیکنان در پوشش مهاجم، هماهنگی در دفاع روی تور، موفقیت‌های بازیکنان در دفاع داخل میدان و ... باشد.

والیبال واقعاً ۶ بازی متمایز در یک بازی است، ترکیب‌های والیبال بی‌شمار هستند.



استراتژی: اجرای تاکتیک‌ها در مقابل حریف ویژه‌ای که شما در حال بازی با آن هستید. زمانی که ما یک استراتژی را به وجود می‌آوریم، در حقیقت داریم از بین تاکتیک‌هایی که تیم در اجرای آنها ماهر شده است، گزینش می‌کنیم.

سیستم‌های پایه بازی والیبال

ملاحظات عمومی: از ۴ راه برای پیش گرفتن از حریف یا جبران فاصله با حریف می‌توان امتیاز کسب کرد:

۱ امتیاز مستقیم سرویس

۲ دفاع روی تور

۳ آبشار

۴ خطای حریف

در المپیک ۲۰۱۲ به طور میانگین سهم هریک از روش‌ها در کل امتیازات کسب شده به این ترتیب بود:

روش کسب امتیاز	آبشار	دفاع روی تور	سرویس	خطای حریف
درصد	۵۵/۵٪	۱۱٪	۶٪	۲۷/۵٪
امتیاز	۱۳-۱۲	۴-۲	۳-۲	۸-۷

در سطوح پایین‌تر تکنیکی، اکثر این‌گونه امتیازات از طریق امتیاز مستقیم سرویس و خطای ناخواسته حریف به دست می‌آید (جنبه‌های تکنیکی).

چیدمان تیم با توجه به توانایی‌های بازیکنان و میزان تخصصی شدن وظایف و عملکرد آنها، جاگیری مناسب آنها در زمین در شرایط مختلف بازی، اولین چالشی است که مربی در آماده‌سازی بازیکنان برای بازی واقعی با آن روبه‌رو است.

در والیبال دو نوع سیستم پایه وجود دارد:

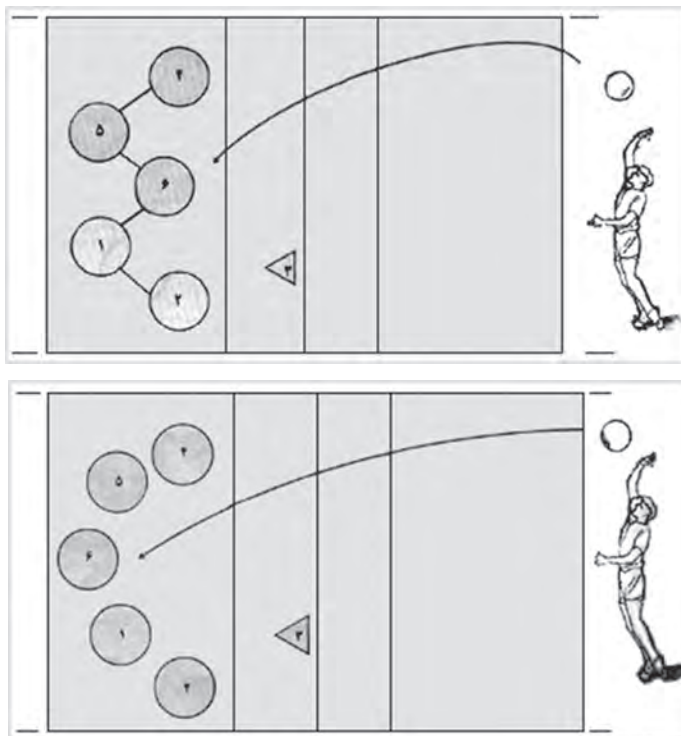
۱- سیستم تهاجمی؛ که شامل سیستم دریافت سرویس، ارسال پاس و حمله می‌باشد.

۲- سیستم تدافعی؛ که شامل سیستم دفاع روی تور و توپ‌گیری (در برابر آبشار و جاخالی) می‌باشد.

سیستم‌های تهاجمی

صرف‌نظر از اینکه چه سیستمی را برای تیم خود انتخاب کرده‌اید، موارد زیر جنبه‌های مهم یک سیستم تهاجمی را نشان می‌دهند که باید در تمرینات به آن توجه شود:

۱ شکل‌های دریافت سرویس



۲ نقشه‌ها و برنامه‌های مختلف تهاجمی در هریک از چرخش‌ها

۳ پوشش مهاجم و سپس جابه‌جا شدن به مناطق تخصصی برای ادامه بازی

۴ موقعیت‌های پایه دفاعی (توپ‌گیری و دفاع روی تور)

۵ جابه‌جایی در جاگیری‌های پایه با توجه به شرایط مختلف بازی

۶ ادامه بازی پس از توپ‌گیری

در مورد شکل‌های دریافت سرویس W و C با هم در کلاس بحث و نتیجه‌گیری کنید.

بحث کنید



سیستم‌های پایه تهاجمی والیبال

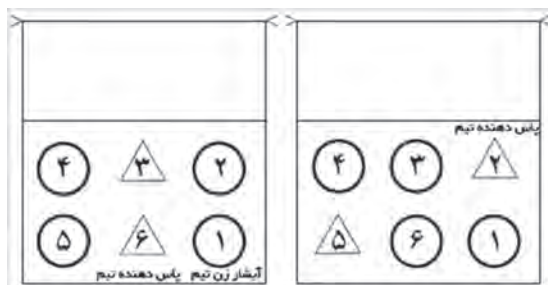
در والیبال تاکتیک تیم همواره براساس دو بازیکن حمله‌کننده (آبشارزن) و پاس‌دهنده (پاسور) مورد مطالعه قرار می‌گیرد بنابراین می‌توان براساس همین روش به تقسیم‌بندی انواع سیستم‌های رایج والیبال پرداخت.

در سیستم‌های بازی، عدد اول نشان‌دهنده تعداد مهاجمان و عدد دوم نشان‌دهنده تعداد پاسورهای داخل زمین می‌باشد.

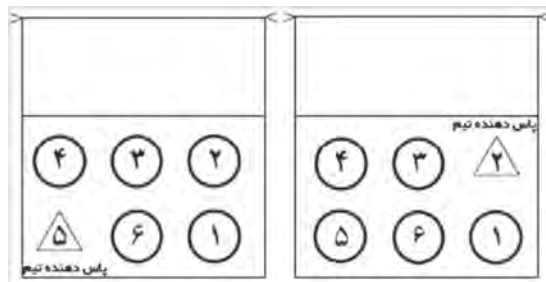
نکته مهم



۱- بنیادی‌ترین سیستم که در آن پاسور همواره نفر جلو باشد، سیستم ۳-۳ هست. در سیستم ۳-۳، از ۳ پاسور تیم هر کدام که در منطقه ۲ و ۳ قرار گرفتند باید پاس را ارسال کنند.



۲- سیستم بنیادی دیگری که نسبت به سیستم قبلی پیشرفته‌تر است و در آن پاسور همواره بازیکن خط جلو می‌باشد، سیستم ۴-۲ می‌باشد. در سیستم ۴-۲، پاسور خط جلو معمولاً از منطقه ۳ برای دو مهاجم کناری پاس ارسال می‌کند و مهاجم می‌تواند هم از جلو و هم از پشت سر پاسور حمله کند.



۳- پیشرفته‌ترین سیستم ۵-۱ است. در سیستم ۵-۱، که رایج‌ترین سیستم تهاجمی می‌باشد، یک پاسور در همه چرخش‌ها وظیفه ارسال پاس را برعهده می‌گیرد.

در مورد دو سیستم ۶-۶ و ۶-۲ در کلاس بحث و نتیجه‌گیری کنید. در مورد معایب و محاسن و کاربرد سیستم‌ها در شرایط بازی باهم بحث و نتیجه‌گیری کنید.

بحث کنید

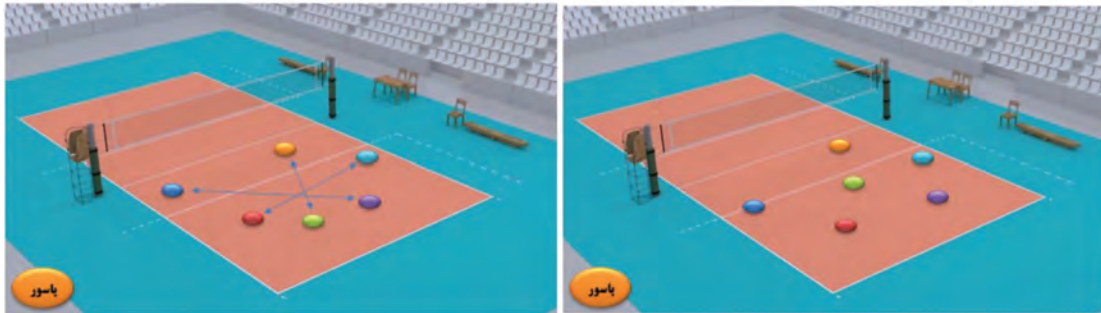


انواع حمله

۱- **حمله از دریافت اول:** این نوع حمله زمانی است که رالی با سرویس حریف آغاز می‌شود. پیروزی چنین رالی‌هایی از شکست تیم جلوگیری می‌کند، اما پیروزی حریف در چنین رالی‌هایی آنها را یک گام به بردن ست نزدیک می‌کند.

۲- **حمله برگشتی:** این نوع حمله زمانی است که رالی با سرویس شما آغاز می‌شود. اجرای موفق توپ‌گیری - ارسال پاس - حمله (حمله برگشتی)، شما را یک گام به بردن ست نزدیک می‌کند.

۱- سیستم دفاعی بدون دفاع روی تور



این سیستم، شامل سیستم‌های ۵-۱-۰ و ۴-۲-۰ می‌باشد. این سیستم‌ها زمانی استفاده می‌شوند که در تیم شما هیچ‌کس توانایی دفاع روی تور ندارد یا اینکه نوع حمله حریف آن قدر اثربخش نیست که نیازی به دفاع روی تور داشته باشد. (مثلاً زمانی که مهاجم ایستاده به توپ ضربه می‌زند، یا اینکه از انتهای زمین حمله می‌کند). در بعضی مواقع مهاجم تیم حریف آن قدر ضعیف به توپ ضربه می‌زند که دریافت توپ او آسان می‌باشد، ولی اگر دفاع روی تور در مقابلش قرار گیرد، ممکن است که با استفاده از دست مدافعان روی تور کسب امتیاز کند.

مزایای سیستم دفاعی بدون دفاع روی تور

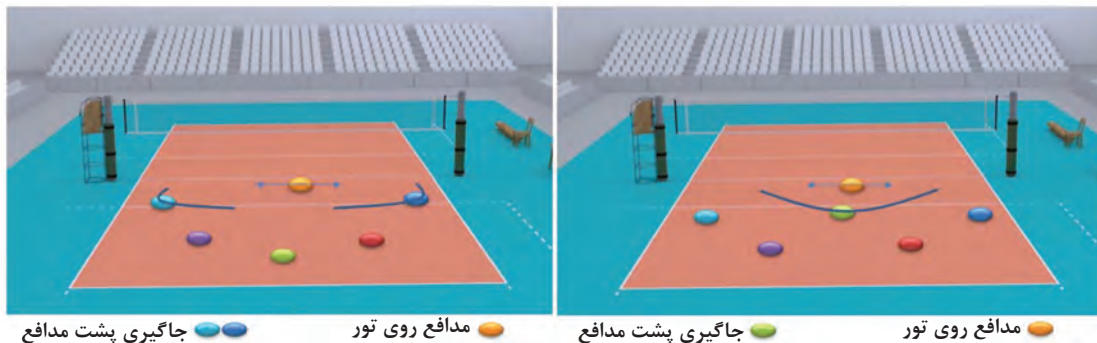
- ۱ اولین مزیت این سیستم این است که در حقیقت هیچ‌کس در دفاع روی تور شرکت ندارد و این سیستم بر پایه دفاع داخل میدان، شکل می‌گیرد.
- ۲ یک یا دو بازیکن که معمولاً یکی از آنها پاسور تیم است، در نزدیک تور برای دریافت جاخالی‌ها جاگیری می‌کنند.
- ۳ مدافعان داخل زمین، فضای بیشتری را پوشش می‌دهند، و چون مدافع روی تور حضور ندارد این شانس از مهاجم حریف گرفته می‌شود که با استفاده از دستان مدافع روی تور امتیاز کسب کند.
- ۴ این سیستم همین‌طور برای دریافت توپ‌های کوتاه و آبشارهای آرام بسیار مناسب است.
- ۵ چون یکی از بازیکنانی که برای دریافت جاخالی جاگیری می‌کند، معمولاً پاسور تیم می‌باشد، در نتیجه به تور نزدیک‌تر است و پاس دادن توپ دریافت شده برای او راحت‌تر خواهد بود.
- ۶ ضعیف‌ترین مدافع داخل میدان را می‌توان برای دریافت جاخالی‌ها به نزدیک تور فرستاد.
- ۷ برای یادگیری ساده است.

معایب سیستم دفاعی بدون دفاع روی تور

عیب این سیستم آن است که اگر تیم حریف بتواند به توپ ضربه‌ای اثربخش بزند، اولین خط دفاعی (دفاع روی تور) حضور ندارند و در نتیجه مدافعان داخل میدان کار دشواری پیش رو دارند و شانس تیم برای کسب امتیاز کم خواهد بود.

۲- سیستم دفاعی با یک دفاع روی تور

این سیستم شامل سیستم های ۱-۱-۴ و ۱-۲-۳ می باشد. این سیستم ها زمانی استفاده می شوند که در تیم شما یک یا دو نفر توانایی انجام دفاع روی تور را دارند. اگر شما دو مدافع روی تور دارید، آنها را در قطر هم قرار دهید، به این ترتیب وقتی هر کدام از آنها در خط جلو قرار دارند، وظیفه دارند که کل تور را دفاع کنند. زمانی که شما می توانید فقط یک مدافع از دو یا سه مدافع روی تور خود را در برابر مهاجم قرار دهید نیز باید از این سیستم ها استفاده کنید. این حالت زمانی رخ می دهد که شما نتوانید به دلیل نوع حمله حریف، دفاع روی تور دو یا سه نفره تشکیل دهید.



مزایای سیستم دفاعی با یک مدافع روی تور

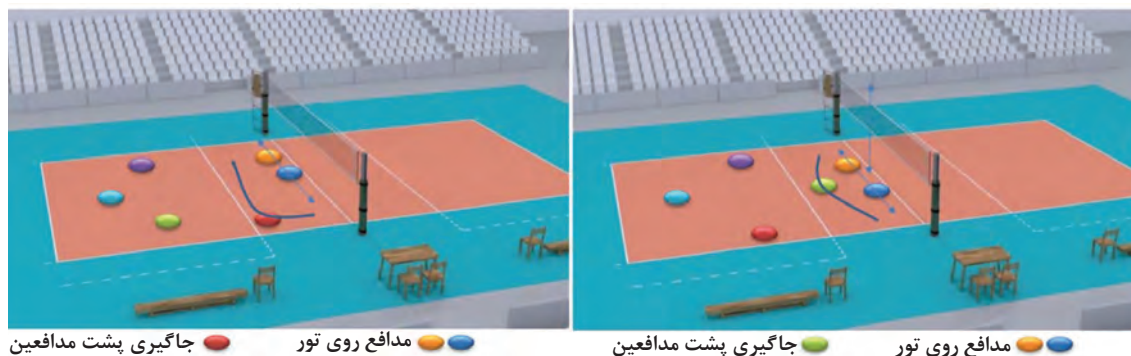
- ۱ اولین مزیت این سیستم آن است که تنها کسانی که می توانند اثر بخش باشند در دفاع روی تور شرکت می کنند.
- ۲ یک یا دو بازیکن (که در والیبال سطح پایین معمولاً یکی از آنها پاسور تیم است) پشت مدافع روی تور و برای دریافت جاخالی ها و آبشارهای آرام جاگیری می کنند.
- ۳ مدافعان داخل میدان فضای بیشتری از زمین را پوشش می دهند.
- ۴ چون یکی از بازیکنانی که برای دریافت جاخالی جاگیری می کند، معمولاً پاسور تیم می باشد، در نتیجه به تور نزدیک تر است و پاس دادن توپ دریافت شده برای او راحت تر خواهد بود.
- ۵ بازیکنی از خط عقب که در دفاع داخل میدان ضعیف است، می تواند در منطقه پوشش داده شده توسط مدافع روی تور، جاگیری نماید.
- ۶ برای یادگیری ساده است.
- ۷ یک مدافع روی تور می داند که باید همه مناطق روی تور را پوشش دهد یا اینکه در منطقه مربوط به خود به تنهایی دفاع روی تور را انجام دهد.

معایب سیستم دفاعی یک مدافع روی تور

عیب این سیستم آن است که یک مدافع باید تمام مناطق روی تور را پوشش دهد، که ممکن است خستگی بیش از حد در او ایجاد نماید و مهاجم تیم حریف به دلیل مواجهه با یک مدافع روی تور کار ساده تری پیش رو دارد.

۳- سیستم دفاعی با دو مدافع روی تور

این سیستم شامل سیستم‌های ۲-۱-۳ و ۲-۰-۴ می‌باشد.



این سیستم‌ها زمانی استفاده می‌شوند که دو مدافع از سه مدافع روی تور تیم در برابر مهاجم حریف قرار دارند، یا فقط ۲ تا از بازیکنان خط جلو توانایی انجام دفاع روی تور را دارند و در کنار هم در طول تور حرکت می‌کنند.

مزایای سیستم دفاعی با دو مدافع روی تور

۱ اولین مزیت این سیستم آن است که دفاع روی تور مستحکم‌تری نسبت به سیستم‌های قبلی شکل می‌گیرد.

۲ قسمت‌های مرکزی زمین در برابر ضربات محکم، توسط مدافعان روی تور پوشش داده می‌شود. در نتیجه بازیکن وسط خط عقب باید در کنار خط انتهایی باقی بماند. او باید با توجه به مسیر حرکت مهاجم و نحوه ضربه زدن او، توپ‌هایی را که به دست مدافعان برخورد می‌کند یا از بالای دستان آنها عبور می‌کند، دریافت نماید. اگر فضای بین دو مدافع نیز باز بود، پوشش این فضای خالی نیز بر عهده بازیکن وسط خط عقب می‌باشد. بنابراین در این سیستم دفاعی، بازیکن وسط خط عقب باید چابک‌ترین، با تکنیک‌ترین و باهوش‌ترین بازیکن تیم باشد.

۳ اگر پاسور تیم در هنگام دفاع در منطقه عقب قرار دارد (در سیستم حمله ۱-۵) می‌تواند طوری موقعیت خود را عوض کند که همواره در منطقه راست خط عقب توپ‌گیری کند تا در هنگام حمله انتقالی (برگشتی) راحت‌تر پاس دهد.

۴ در سیستم دفاعی دو مدافع روی تور، چون مرکز زمین توسط مدافعان روی تور پوشش داده می‌شود، مهاجمان مجبورند که ضربات خود را به «زاویه تند» یا «کنار خط» رو به رو بزنند که همین عامل، احتمال خطای مهاجم را افزایش می‌دهد.

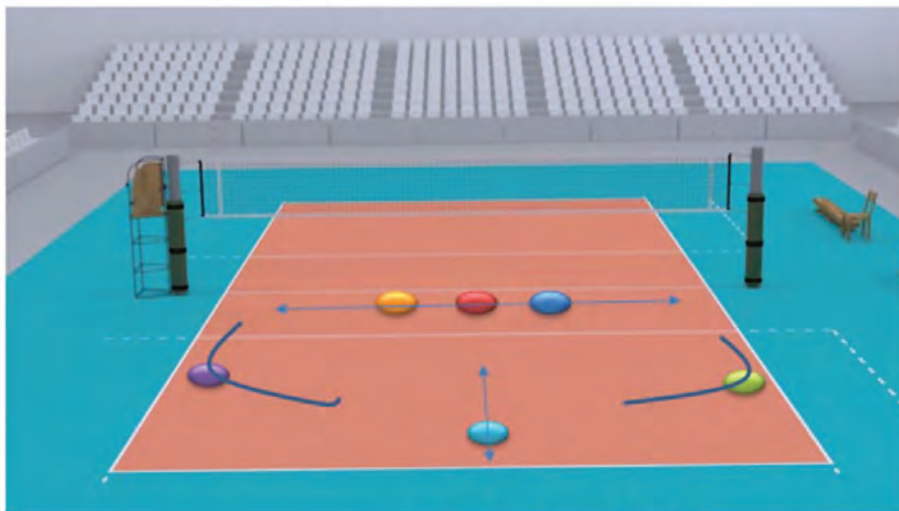
معایب سیستم دفاعی با دو مدافع روی تور

بزرگ‌ترین و شاید تنها عیب این سیستم دفاعی آن باشد که پوشش مرکز زمین در برابر آبشارهای آرام و جاخالی‌های مهاجم حریف، مشکل است. دریافت چنین ضرباتی مخصوصاً برای بازیکنانی که تکنیک‌های دفاع داخل میدان را به خوبی فرا نگرفته‌اند بسیار مشکل است.

در سطوح مبتدی به منظور رفع این عیب و با توجه به نحوه بازی تیم مقابل می‌توان از سیستم منطقه ۶ جلو (بازیکن منطقه ۶ نزدیک خط ۳ متر جاگیری می‌کند) و یا منطقه ۶ عقب (بازیکن منطقه ۶ نزدیک خط انتهایی جاگیری می‌کند) استفاده کرد.

۴- سیستم دفاعی با سه مدافع روی تور

معمولاً زمانی که پاس ارسالی در تیم حریف با ارتفاع زیاد و قابل پیش‌بینی باشد، در والیبال سطح بالا هر سه بازیکن خط جلو باید در دفاع روی تور حضور یابند. علاوه بر تمرکز بر جهش هماهنگ و حفظ نکات ایمنی، مدافعان روی تور باید مراقب باشند تا توپ از بین دستان آنها عبور نکند و مانند دیواری بدون روزنه عمل کنند تا مدافعین عقب زمین غافلگیر نشوند. این موضوع در دفاع روی تور یک نفره و دو نفره نیز باید رعایت شود.



مدافعین روی تور

توپ‌گیرهای کناری باید بیشتر مراقب جاخالی‌ها و ضربات آرام مهاجم حریف باشند و بازیکن منطقه ۶ بیشتر باید بر پوشش توپ‌هایی که پس از برخورد به دست مدافعان روی تور به انتهای زمین منحرف می‌شود تمرکز کند.



یک نوع دیگر از دفاع، پوشش مهاجم تیم در برابر مدافعان روی تور حریف می‌باشد. ۳ سیستم پایه برای پوشش مهاجم وجود دارد که می‌توان در چرخش‌های مختلف، آنها را در تیم به اجرا گذاشت.

۱ رایج‌ترین سیستم، سیستم قوسی ۲-۳ می‌باشد.

در سیستم ۲-۳، سه بازیکن نزدیک‌تر به مهاجم، قوس اول را برای پوشش فضای نزدیک به مهاجم و دو بازیکن دیگر قوس دوم را برای پوشش وسط و انتهای زمین تشکیل می‌دهند.

۲ سیستم معمول دیگر سیستم ۲-۳ نزدیک به خط انتهایی است.

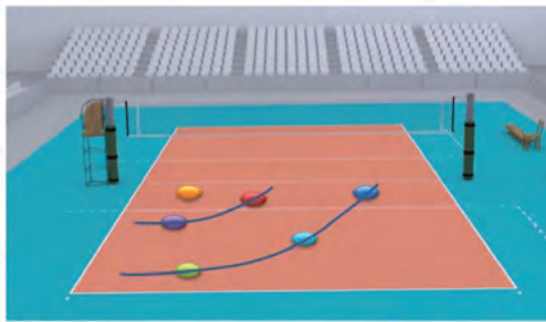
در سیستم ۲-۳، دو بازیکن نزدیک‌تر به مهاجم قوس اول را تشکیل داده و سه بازیکن دیگر نیز قوس دوم را تشکیل می‌دهند. پاسور تیم باید بداند که او اولین بازیکنی است که باید در پوشش مهاجم شرکت کند.

۳ برای پوشش مهاجمان میانی می‌توان از سیستم ۱-۴ استفاده کرد.

در سیستم پوشش مهاجم ۱-۴، نزدیک‌ترین بازیکن به مهاجم میانی که معمولاً پاسور تیم می‌باشد، باید در پشت مهاجم برای پوشش قرار گیرد. در حملات ترکیبی نیز به دلیل نداشتن زمان، بازیکنان باید در همان محل‌هایی که قرار دارند آماده دریافت توپ‌های برگشت داده شده توسط مدافعان روی تور حریف باشند.



مهاجم و بقیه بازیکنان حمایت از مهاجم



مهاجم و بقیه بازیکنان حمایت از مهاجم

پوشش مهاجم به دلیل سرعت و پیچیدگی‌های بالای سیستم‌های حمله در والیبال سطح بالا، بیشتر به سرعت عکس‌العمل و آمادگی بازیکنان بستگی دارد تا تاکتیک تیمی. اما در حملات برگشتی یا زمانی که دریافت اول مناسب نیست، متناسب با دفاع روی تور تیم مقابل یکی از روش‌های بالا باید مورد استفاده قرار گیرد. پوشش مهاجم نباید هرگز مورد کم‌توجهی قرار گیرد زیرا روشی کارآمد برای افزایش اثربخشی حمله می‌باشد، در نتیجه علاوه بر بهبود شرایط روانی و سطح جنگندگی تیمی، تأثیر زیادی نیز بر پیروزی تیم دارد.

در مورد مزایا و معایب سیستم‌های پوشش از مهاجم والیبال با هم بحث و نتیجه‌گیری کنید.

بحث کنید



ملاحظات ویژه در انتخاب سیستم‌ها

- ۱ سطح تجربه و دانش مربی
- ۲ سطح تجربه و مهارت بازیکنان تیم خودی و سیستم و استراتژی دفاعی تیم حریف
- ۳ توانایی پاسور(ها)
- ۴ توانایی مهاجم‌ها (مهاجم سرعتی، مهاجمان کناری، مهاجم پشت خط زن و...)
- ۵ ثبات در ارسال اول
- ۶ ایجاد تعادل بین آنچه که اکنون می‌توانید انجام دهید و آنچه که برای ساختن تیم برای سطح بالاتر نیاز است که انجام دهید.
- ۷ چه مقدار زمان برای تمرین در اختیار دارید.
- ۸ آنچه را که بازیکنان از نظر تکنیکی نمی‌توانند اجرا کنند، سعی نکنید به طور تاکتیکی اجرا کنید.
- ۹ سعی نکنید تاکتیک، استراتژی یا سیستمی را که شناخت و اطلاعات کافی و مناسبی درباره آن ندارید در تیم خود اجرا کنید.

نکته‌های تاکتیکی

به منطقه‌ای که ضعیف‌ترین دریافت کننده قرار دارد، سرویس بزنید.
به سمت مناطق بحران سرویس بزنید (بین دو بازیکن، محل تجمع بازیکنان، نزدیک مهاجم میانی، مسیر حرکت پاسور و...).
به سمت مهاجم دریافت کننده منطقه جلو یا جلوی مهاجم که حمله pipe انجام می‌دهد سرویس بزنید.
از سرویس با ۱۰۰٪ توان فقط در زمانی که چند امتیاز از حریف عقب هستید و نیاز به جبران امتیازات دارید استفاده کنید.
بعد از وقت استراحت و یا در مواقعی که تیم حریف دچار بحران شده است، ارسال سرویس نباید با خطا همراه شود.

علاوه بر موارد بالا شما هم برای چند مورد دیگر بحث و نتیجه‌گیری کنید.

بحث کنید



آیا شما هم می‌توانید برای دفاع روی تور بهتر و یا زدن آبشار و یا دریافت سرویس و دفاع داخل میدان چند تاکتیک بیابید؟

آزمون‌های مهارت در والیبال

مجموعه آزمون والیبال ایفرد

هدف از این آزمون‌ها عبارت است از: پنجه و ساعد سرویس و پاس دادن و توپ سازی برای زننده آبشار این آزمون‌ها دارای نرْم درصد برای پسران و دختران ۱۰ تا ۱۸ سال است.



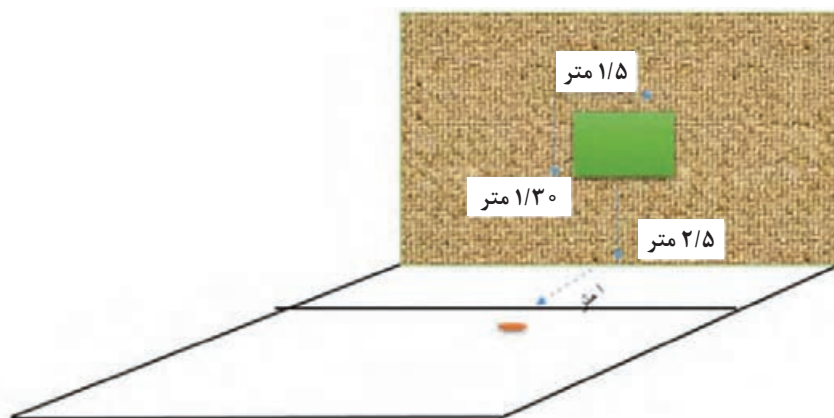
آزمون شماره یک پنجه و ساعد

برای اجرای این آزمون یک دیوار صاف و هموار مورد نیاز است که در روی دیوار، مستطیلی به طول $۱/۵$ متر و عرض $۱/۳۱$ متر و ارتفاع $۲/۵$ متر فاصله با زمین رسم شده باشد (عرض خطوط رسم شده $۲/۵$ سانتی‌متر) آزمودنی با توپ روبه‌روی دیوار پشت خط رسم شده با فاصله ۱ متر از دیوار می‌ایستد و با علامت شروع به مدت ۱ دقیقه ضربات متوالی را با پنجه و ساعد به دیوار و محل مشخص شده می‌زند.

■ تعداد ضربات صحیح متوالی (پنجه و ساعد) که در مدت ۱ دقیقه به دیوار برخورد می‌کند امتیاز محسوب می‌شوند.

■ توپ‌هایی که به محوطه موردنظر برخورد می‌کنند صحیح می‌باشد (خطوط جزء محوطه محسوب می‌شود).

■ اگر در بین ضربات توپ به زمین بیفتد باید حرکت را ادامه دهد تا مدت ۱ دقیقه تمام شود.



آزمون شماره دو پنجه و ساعد بالای سر

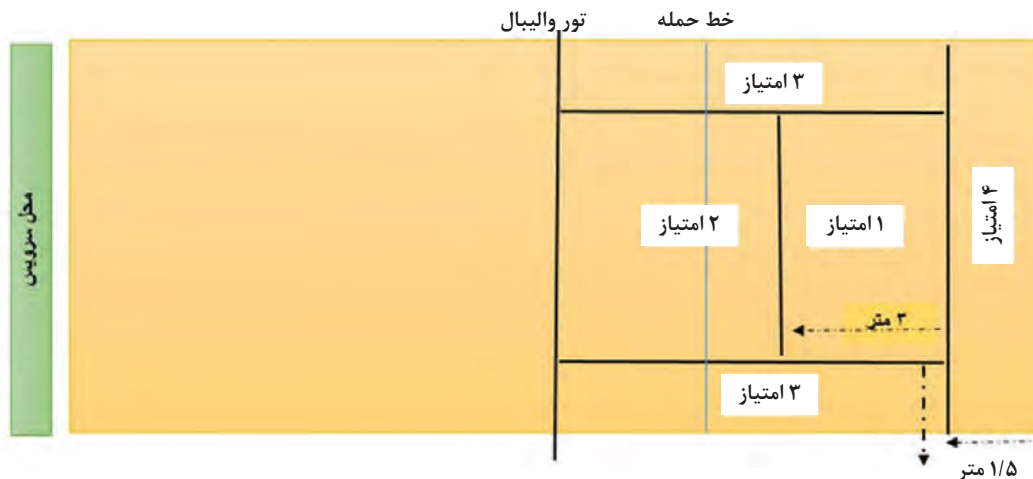
برای اجرای این آزمون مربعی به ضلع ۱ متر بر روی زمین ترسیم می‌کنیم (به جای مربع هم می‌توان دایره با قطر ۱ متر ترسیم شود) علاوه بر این توپ و کرنومتر مورد نیاز می‌باشد هنرجو در محوطه مشخص

شده قرار می‌گیرد و تکنیک پنجه و ساعد را به‌طور متوالی بر روی سر با ارتفاع در حدود بیش از ۲ متر در طول یک دقیقه انجام می‌دهد به تعداد ضربات صحیح متوالی (پنجه و ساعد) که در مدت ۱ دقیقه در محوطه مشخص شده، زده می‌شود امتیاز داده می‌شود. (ارتفاع توپ‌های بالای بیش از ۱ متر زده شده صحیح می‌باشد) اگر در بین ضربات توپ به زمین بیفتند باید حرکت را ادامه دهد تا مدت ۱ دقیقه تمام شود.



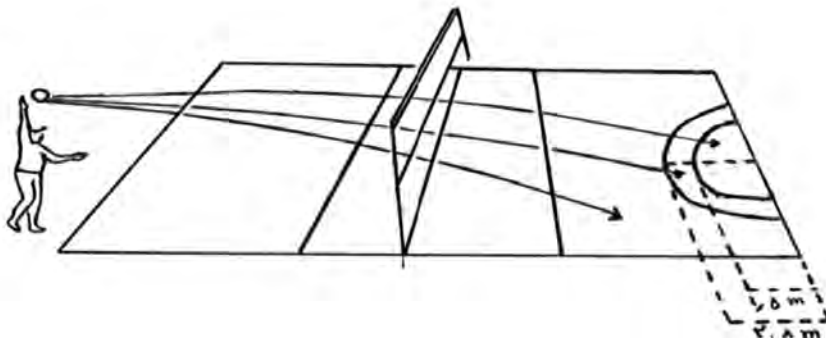
آزمون سرویس شماره ۱:

برای اجرای این آزمون زمین والیبال باید مطابق شکل ترسیم شده باشد و تعداد ۱۰ عدد توپ مورد نیاز می‌باشد. در این آزمون باید در محل سرویس، مقابل زمین علامت‌گذاری شده بایستند. باید ۱۰ بار سرویس صحیح و قانونی به شکل تنیسی یا ساده (انتخاب با شما) بزنید به طوری که توپ باید از روی تور عبور کند و در مناطق ترسیم شده و علامت‌گذاری فرود آید توپ‌هایی که به خارج از زمین یا تور برخورد کند، امتیازی ندارد. نمره فرد براساس تعداد برخورد توپ به مناطق علامت‌گذاری شده محاسبه می‌شود (انتهای زمین ۴ امتیاز مناطق کناری زمین ۳ امتیاز مطابق شکل ۱ و ۲ امتیاز). جمع امتیازاتی که فرد در ۱۰ بار سرویس زدن به دست آورده نمره نهایی او محسوب می‌شود.



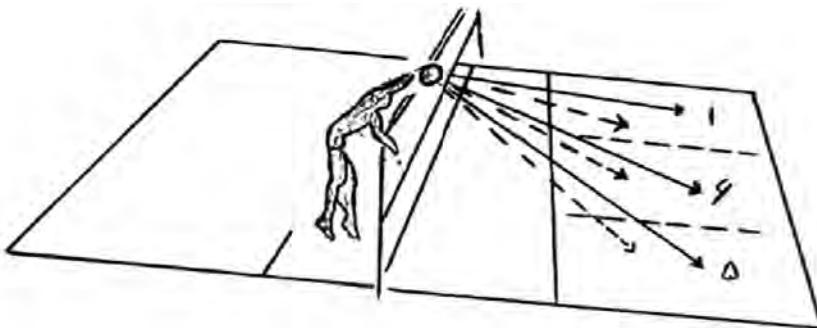
آزمون سرویس شماره ۲

برای اجرای این آزمون زمین والیبالی مطابق با شکل علامت گذاری شده (دونیم دایره به شعاع $2/5$ متر و $1/5$ متر در انتهای زمین مقابل) ترسیم نمایید، محل اجرای سرویس خود را مقابل زمین ترسیم شده انتخاب نمایید و باید ۵ سرویس به صورت تنیسی یا ساده (انتخاب با شما) اجر نماید.
به فرود سرویس به نیم دایره کوچک ۳ امتیاز و به نیم دایره بزرگ تر $1/5$ امتیاز و سایر مناطق داخل زمین $0/5$ امتیاز تعلق می گیرد (حداکثر امتیاز ۱۵) و همچنین برای اجرای صحیح سرویس ۵ امتیاز منظور می شود (تست کانل سرویس ۲۰ امتیاز دارد).



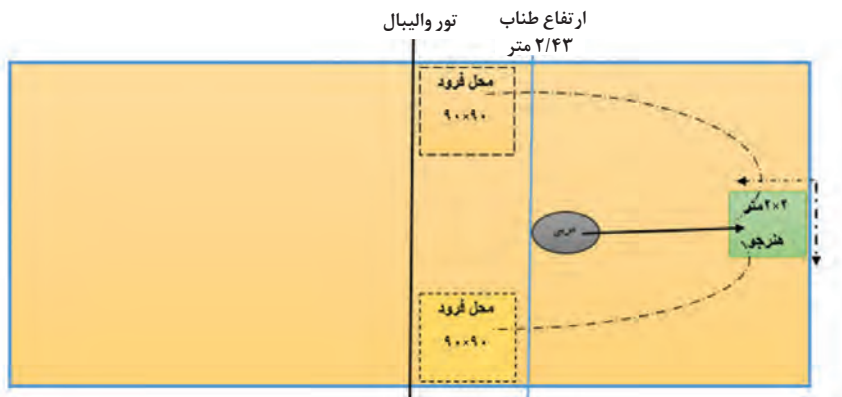
آزمون آبشار یا اسپک

در این آزمون زمینی مطابق شکل ترسیم و علامت گذاری می نمایم مجاز هستید به هر منطقه ۲ آبشار بزنیید (جمع ۶ تکرار) و پاس هم بلند و به صورت ثابت انجام می شود.
به ازای هر تکرار صحیح در منطقه مربوطه $2/5$ امتیاز کسب می نمایید (جمع امتیاز اجرای عملی تکنیک ۱۵ امتیاز) ۵ امتیاز هم برای روش صحیح انجام تکنیک منظور می گردد (جمعاً ۲۰ امتیاز).



آزمون پاس دادن

بازیکن در محوطه ۲×۲ انتهای زمین مطابق شکل آماده دریافت توپ از پرتاب کننده که در روی خط حمله ایستاده می باشد، طنابی به ارتفاع ۲/۴۳ در امتداد خط حمله والیبال کشیده می شود. آزمودنی باید ۲۰ بار متوالی توپ های ارسالی از سوی مربی یا پرتاب کننده را از روی طناب به محوطه های تعیین شده پشت تور فرود آورد. توپ هایی که از بالای طناب رد شده و به منطقه هدف برخورد کند یک امتیاز دارد در ضمن توپ هایی که به تور برخورد کند و به هدف برخورد امتیاز ندارد و به حساب پرتاب های او گذاشته می شود.

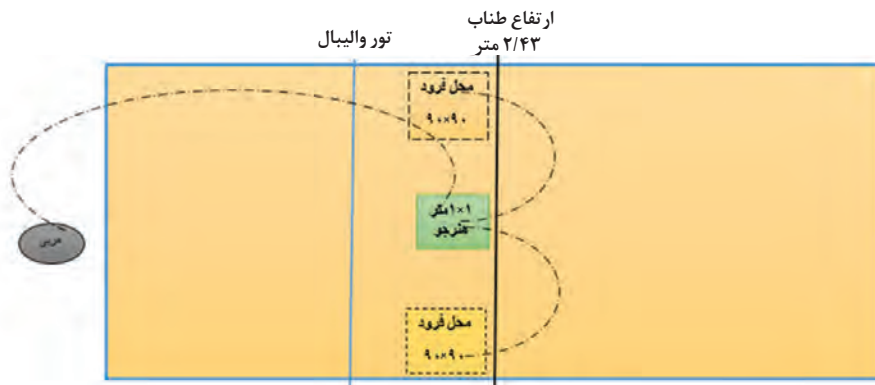


زمین قانونی والیبال

آزمون توپ سازی

در وسط زمین در منطقه مربعی شکل به طول ۱×۱ متر روی خط حمله مطابق شکل می ایستید و توپ های بلندی را از هنرآموز خود، که در قسمت انتهای زمین (منطقه سرویس) ایستاده، دریافت می کنید و باید با پنجه تعداد ۱۰ عدد توپ دریافت شده از هنرآموز خود را به شکل پاس به مناطق مشخص شده (۱×۱ متر مربع) کنار تور به صورت پاس پنجه ارسال کنید.

باید یک بار ۱۰ توپ به سمت راست زمین و یک بار دیگر ۱۰ توپ به سمت چپ زمین پاس پنجه ارسال کنید. اگر توپ به تور برخورد کند، با وجود اینکه به منطقه هدف هم برخورد کند امتیاز ندارد و به حساب پرتاب محسوب می گردد. به توپ های ارسالی که به هدف (حتی روی خط) برخورد می کند ۱ امتیاز تعلق می گیرد.



زمین قانونی والیبال

جدول ۱-۱- نرْم آزمون پنجه و ساعد در واليبال

آزمون پنجه و ساعد (دختران)							درصد	آزمون پنجه و ساعد (پسران)							درصد
۱۷-۱۸	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۰-۱۱		۱۷-۱۸	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۰-۱۱	
۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۴۹	۴۹	۴۷	۱۰۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۴۴	۴۲	۴۰	۱۰۰
۴۰	۴۰	۳۷	۳۲	۳۱	۲۹	۲۱	۹۵	۴۵	۴۴	۴۲	۳۹	۳۵	۳۱	۲۴	۹۵
۳۸	۳۶	۳۱	۲۶	۱۵	۲۴	۱۳	۹۰	۴۲	۴۱	۴۰	۳۶	۳۰	۲۸	۱۹	۹۰
۳۱	۲۸	۲۴	۲۱	۲۰	۱۹	۱۰	۸۵	۴۲	۳۸	۳۶	۳۳	۲۸	۲۴	۱۷	۸۵
۲۷	۲۵	۲۱	۱۹	۱۷	۱۶	۸	۸۰	۴۱	۳۶	۳۴	۳۱	۲۶	۲۲	۱۵	۸۰
۲۳	۲۲	۱۸	۱۷	۱۵	۱۳	۶	۷۵	۴۰	۳۴	۳۲	۲۹	۲۴	۱۹	۱۳	۷۵
۲۰	۲۰	۱۶	۱۴	۱۳	۱۱	۵	۷۰	۳۹	۳۳	۳۰	۲۷	۲۲	۱۸	۱۲	۷۰
۱۸	۱۸	۱۵	۱۳	۱۱	۱۰	۴	۶۵	۳۷	۳۲	۲۹	۲۶	۲۱	۱۷	۱۱	۶۵
۱۶	۱۶	۱۳	۱۲	۱۰	۸	۳	۶۰	۳۶	۳۰	۲۸	۲۴	۱۹	۱۶	۹	۶۰
۱۴	۱۴	۱۲	۱۱	۹	۷	۳	۵۵	۳۴	۲۸	۲۷	۲۳	۱۸	۱۵	۸	۵۵
۱۲	۱۲	۱۱	۱۰	۸	۶	۲	۵۰	۳۲	۲۶	۲۵	۲۱	۱۷	۱۳	۷	۵۰
۱۱	۱۱	۱۰	۹	۷	۵	۲	۴۵	۲۹	۲۵	۲۴	۱۹	۱۵	۱۲	۶	۴۵
۹	۹	۹	۸	۶	۴	۱	۴۰	۲۷	۲۳	۲۲	۱۸	۱۴	۱۱	۵	۴۰
۸	۸	۸	۷	۵	۳	۱	۳۵	۲۴	۲۱	۲۰	۱۷	۱۲	۹	۴	۳۵
۷	۷	۷	۶	۴	۲	۱	۳۰	۲۳	۱۹	۱۸	۱۵	۱۱	۸	۳	۳۰
۶	۶	۶	۵	۳	۲	۰	۲۵	۲۰	۱۸	۱۷	۱۳	۹	۷	۳	۲۵
۵	۵	۵	۴	۱	۱	۰	۲۰	۱۹	۱۶	۱۵	۱۱	۸	۶	۲	۲۰
۴	۴	۴	۳	۱	۱	۰	۱۵	۱۷	۱۵	۱۳	۹	۷	۴	۱	۱۵
۳	۳	۲	۱	۰	۰	۰	۱۰	۱۴	۱۲	۱۰	۷	۵	۳	۰	۱۰
۲	۲	۱	۰	۰	۰	۰	۵	۱۱	۱۱	۶	۵	۳	۲	۰	۵
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰

جدول ۱-۲- نرْم آزمون سرویس در والیبال

آزمون سرویس (دختران) براساس نمرات درصدی							درصد	آزمون سرویس (پسران) براساس نمرات درصدی							درصد
۱۷-۱۸	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۰-۱۱		۱۷-۱۸	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۰-۱۱	
۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۳۸	۳۶	۱۰۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۳۹	۱۰۰
۳۲	۳۱	۳۰	۲۸	۲۶	۲۶	۲۴	۹۵	۳۷	۳۷	۳۶	۳۴	۳۲	۳۱	۲۹	۹۵
۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۳	۲۲	۲۰	۹۰	۳۳	۳۳	۳۳	۳۱	۲۹	۲۸	۲۷	۹۰
۲۴	۲۴	۲۳	۲۳	۲۰	۲۰	۱۸	۸۵	۳۲	۳۲	۳۲	۲۹	۲۷	۲۶	۲۵	۸۵
۲۳	۲۲	۲۱	۲۱	۱۸	۱۸	۱۶	۸۰	۳۱	۳۰	۳۰	۲۷	۲۶	۲۴	۲۳	۸۰
۲۱	۲۱	۲۰	۲۰	۱۷	۱۶	۱۵	۷۵	۳۰	۲۹	۲۸	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۷۵
۲۰	۲۰	۱۹	۱۸	۱۵	۱۵	۱۴	۷۰	۳۰	۲۹	۲۸	۲۴	۲۳	۲۱	۲۱	۷۰
۱۹	۱۹	۱۷	۱۷	۱۴	۱۴	۱۳	۶۵	۲۹	۲۸	۲۷	۲۳	۲۲	۲۰	۲۰	۶۵
۱۸	۱۸	۱۶	۱۵	۱۳	۱۳	۱۲	۶۰	۲۷	۲۷	۲۵	۲۲	۲۱	۱۹	۱۸	۶۰
۱۷	۱۷	۱۵	۱۴	۱۲	۱۲	۱۱	۵۵	۲۶	۲۵	۲۴	۲۱	۲۰	۱۸	۱۷	۵۵
۱۶	۱۶	۱۴	۱۳	۱۱	۱۱	۱۰	۵۰	۲۴	۲۳	۲۲	۲۰	۱۹	۱۶	۱۶	۵۰
۱۵	۱۵	۱۳	۱۱	۱۰	۱۰	۹	۴۵	۲۲	۲۲	۲۱	۱۹	۱۸	۱۵	۱۵	۴۵
۱۴	۱۴	۱۲	۱۰	۹	۹	۸	۴۰	۲۱	۲۱	۲۰	۱۸	۱۷	۱۴	۱۴	۴۰
۱۴	۱۳	۱۱	۹	۸	۸	۷	۳۵	۲۰	۱۹	۱۹	۱۷	۱۶	۱۳	۱۳	۳۵
۱۳	۱۳	۱۰	۸	۷	۶	۶	۳۰	۱۹	۱۹	۱۸	۱۶	۱۵	۱۲	۱۲	۳۰
۱۱	۱۱	۹	۷	۵	۵	۵	۲۵	۱۷	۱۷	۱۶	۱۵	۱۳	۱۱	۱۱	۲۵
۱۰	۱۰	۸	۶	۴	۴	۴	۲۰	۱۶	۱۵	۱۵	۱۴	۱۲	۱۰	۹	۲۰
۹	۸	۶	۵	۳	۳	۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۲	۱۰	۹	۸	۱۵
۷	۷	۴	۳	۱	۱	۱	۱۰	۱۲	۱۲	۱۱	۱۰	۸	۸	۷	۱۰
۴	۴	۲	۱	۰	۰	۰	۵	۱۱	۱۰	۹	۸	۵	۵	۴	۵
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۷	۶	۶	۵	۳	۳	۰	۰

جدول ۱-۳- نرْم آزمون پاس دادن در والیبال

آزمون پاس دادن (دختران) براساس نمرات درصدی سن							درصد	آزمون پاس دادن (پسران) براساس نمرات درصدی سن							درصد
۱۷-۱۸	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۰-۱۱		۱۷-۱۸	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۰-۱۱	
۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۱۹	۱۹	۱۰۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۱۹	۱۹	۱۹	۱۰۰
۱۵	۱۴	۱۳	۱۳	۱۲	۱۲	۱۰	۹۵	۱۷	۱۷	۱۷	۱۷	۱۶	۱۴	۱۲	۹۵
۱۳	۱۲	۱۱	۱۱	۱۰	۱۰	۸	۹۰	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۴	۱۳	۱۰	۹۰
۱۲	۱۱	۱۰	۱۰	۹	۸	۷	۸۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۳	۱۲	۹	۸۵
۱۱	۱۰	۹	۹	۸	۷	۶	۸۰	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۲	۱۱	۸	۸۰
۹	۸	۸	۸	۷	۶	۵	۷۵	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۲	۱۰	۷	۷۵
۹	۸	۷	۷	۶	۶	۴	۷۰	۱۳	۱۲	۱۲	۱۲	۱۱	۹	۶	۷۰
۸	۸	۶	۶	۵	۵	۳	۶۵	۱۳	۱۲	۱۲	۱۲	۱۰	۸	۵	۶۵
۸	۷	۶	۶	۴	۴	۳	۶۰	۱۲	۱۲	۱۱	۱۱	۹	۸	۴	۶۰
۷	۶	۵	۵	۴	۴	۲	۵۵	۱۲	۱۲	۱۰	۱۰	۹	۷	۴	۵۵
۶	۶	۵	۵	۴	۳	۲	۵۰	۱۱	۱۱	۱۰	۱۰	۸	۶	۳	۵۰
۶	۵	۴	۴	۳	۳	۱	۴۵	۱۰	۱۰	۹	۹	۷	۵	۳	۴۵
۵	۴	۴	۴	۳	۲	۱	۴۰	۹	۹	۸	۸	۷	۴	۲	۴۰
۴	۴	۳	۳	۲	۲	۰	۳۵	۹	۹	۸	۸	۶	۴	۲	۳۵
۴	۳	۳	۳	۲	۱	۰	۳۰	۸	۸	۷	۷	۵	۳	۱	۳۰
۳	۳	۲	۲	۱	۱	۰	۲۵	۸	۷	۶	۶	۴	۲	۱	۲۵
۳	۲	۲	۱	۱	۰	۰	۲۰	۷	۶	۵	۵	۴	۲	۰	۲۰
۲	۲	۱	۱	۰	۰	۰	۱۵	۶	۵	۴	۴	۳	۱	۰	۱۵
۱	۱	۱	۰	۰	۰	۰	۱۰	۴	۴	۳	۳	۲	۰	۰	۱۰
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۵	۲	۲	۲	۲	۱	۰	۰	۵
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰

جدول ۱-۴- نرْم آزمون توپ‌سازی برای اسپوکر

آزمون توپ‌سازی برای اسپوکر براساس نمرات درصدی (دختران)							درصد	آزمون توپ‌سازی برای اسپوکر براساس نمرات درصدی (پسران)							درصد
۱۷-۱۸	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۰-۱۱		۱۷-۱۸	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۰-۱۱	
۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۱۹	۱۰۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۱۸	۱۶	۱۰۰
۱۵	۱۵	۱۴	۱۴	۱۴	۱۳	۱۱	۹۵	۱۷	۱۷	۱۶	۱۶	۱۶	۱۴	۱۰	۹۵
۱۴	۱۲	۱۲	۱۲	۱۱	۱۱	۹	۹۰	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۴	۱۲	۹	۹۰
۱۲	۱۱	۱۱	۱۰	۱۰	۹	۷	۸۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۳	۱۳	۱۱	۸	۸۵
۱۱	۱۰	۱۰	۱۰	۹	۸	۶	۸۰	۱۴	۱۳	۱۲	۱۲	۱۲	۱۰	۷	۸۰
۱۰	۹	۹	۹	۸	۷	۵	۷۵	۱۳	۱۲	۱۱	۱۱	۱۱	۹	۶	۷۵
۸	۸	۸	۸	۷	۶	۵	۷۰	۱۱	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۸	۶	۷۰
۷	۷	۷	۷	۷	۶	۴	۶۵	۱۱	۹	۹	۹	۹	۸	۵	۶۵
۷	۷	۶	۶	۶	۵	۴	۶۰	۱۰	۹	۸	۸	۸	۷	۵	۶۰
۶	۶	۶	۶	۵	۵	۳	۵۵	۱۰	۸	۸	۸	۷	۷	۴	۵۵
۶	۶	۵	۵	۵	۴	۳	۵۰	۹	۷	۷	۷	۷	۶	۴	۵۰
۵	۵	۴	۴	۴	۴	۲	۴۵	۹	۶	۶	۶	۶	۶	۳	۴۵
۵	۵	۴	۴	۴	۳	۲	۴۰	۸	۶	۶	۶	۶	۵	۳	۴۰
۴	۴	۳	۳	۳	۳	۲	۳۵	۷	۵	۵	۵	۵	۵	۳	۳۵
۴	۳	۳	۳	۳	۲	۱	۳۰	۶	۴	۴	۴	۴	۴	۲	۳۰
۳	۳	۲	۲	۲	۲	۱	۲۵	۶	۴	۴	۴	۴	۴	۲	۲۵
۳	۲	۲	۲	۲	۲	۱	۲۰	۶	۴	۴	۴	۳	۳	۲	۲۰
۲	۲	۱	۱	۱	۱	۰	۱۵	۵	۳	۳	۳	۳	۳	۱	۱۵
۱	۱	۱	۱	۱	۰	۰	۱۰	۲	۲	۲	۲	۱	۱	۰	۱۰
۱	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۵	۲	۱	۱	۱	۱	۱	۰	۵
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰

ارزشیابی شایستگی والیبال

شرح کار: هنرجویان ورزش والیبال را در بهترین حالت‌های گاردگیری کلیه تمرینات و فعالیت‌های مربوط به تکنیک‌های والیبال را اجرا می‌نمایند و انواع مهارت‌های پنجه و انواع پاس، ساعد، انواع سرویس، انواع اسپک و دفاع داخل میدان ورودی و دفاع روی تور را اجرا می‌کنند و در عین حال همراه با رعایت کلیه قوانین و مقررات و به کارگیری یک استراتژی یک گیم‌بازی والیبال را انجام می‌دهند.

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

شاخص‌ها: نتیجه محور (کسب امتیازات مختلف براساس آزمون‌های مهارتی تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها)
کسب فاکتورهای آمادگی جسمانی توان و چابکی و هماهنگی

شرایط انجام کار: فضای ورزشی مناسب با تجهیزات کامل والیبال و دما و نور استاندارد و حضور هنرجویان با پوشش مناسب ورزشی والیبال در کلاس

ابزار و تجهیزات: زمین بازی خط‌کشی شده، توپ والیبال، تور همراه با میله‌ها، آنتن، کاور ورزشی و ...

معیار شایستگی

شایستگی	مرحله کار	حداقل نمره قبولی	نمره هنرجو
فنی	آشنایی با توپ	۱	
	گاردگیری و جابه‌جایی	۱	
	پنجه زدن و انواع پاس پنجه	۲	
	ساعد زدن و دریافت کردن	۲	
	سرویس و اجرای انواع سرویس	۲	
	اسپک زدن و شرح انواع آبشار (اسپک)	۲	
	دفاع روی تور یک نفره و دو نفره و سه نفره	۲	
	به کارگیری استراتژی والیبال	۱	
غیرفنی	احترام گذاشتن به حقوق دیگران، توانایی تصمیم‌گیری، تفکر خلاق، دقت و تمرکز، کنترل هیجان، مسئولیت‌پذیری با استفاده از وسایل ایمن و استاندارد و پرهیز از شوخی نابه‌جا؛ مهارت‌ها و تکنیک‌ها را فردی و گروهی انجام دهد.	۲	
	میانگین نمره		

میانگین نمره: کسب نمره مطلوب از کلیه مهارت‌ها و آزمون‌ها نمره ۲ می‌باشد

منابع و مآخذ

- ۱ مهرگان جواد، والیبال پیشرفته، تاکتیک‌ها و استراتژی‌های والیبال، کمیته آموزش و پژوهش فدراسیون (۱۳۹۴).
- ۲ جوئل دیبرینگ، آموزش والیبال، ترجمه رضا قائمی، ناشر معیار علم (۱۳۸۵).
- ۳ باب میلر، والیبال جامع، ترجمه کیوان مهری، چاپ دوم، ناشر بامداد کتاب (۱۳۸۹).
- ۴ کاترین بارت، آنجی لینکراند، تمرینات والیبال، مترجمان علی میرعابدی، کیوان مهری، سیده شلیر حسینی، انتشارات عصر انتظار (۱۳۹۰).
- ۵ داداش ضیایی رضا، آموزش نوین و الفبای مدرن والیبال، انتشارات تلاش (۱۳۸۸).
- ۶ کیث نیکولز، آموزش گام‌به‌گام والیبال (تکنیک‌ها، تاکتیک‌ها و قوانین)، مترجم محمدتقی ولی، ناشر سپهر اندیشه (۱۳۸۵).
- ۷ باربارا ویرا، آموزش گام به گام والیبال، مترجم رحیم زندی، ناشر گلستان کتاب (۱۳۸۸).
- ۸ جورج بولمان، آموزش والیبال، مترجم محمد همت‌خواه، ناشر عصر کتاب (۱۳۸۷).
- ۹ بانی جیل فرگوسن، گام‌های موفقیت به انضمام راهنمایی‌های کلیدی آموزش‌های والیبال، مترجم: رضا علیجانیان، ناشر پوریای ولی (۱۳۸۷).
- ۱۰ جمشید آبریا هوشنگ سلیمی، والیبال ۱ و ۲ (رشته تربیت بدنی)، ناشر دانشگاه پیام نور (۱۳۸۳).
- ۱۱ استفان فریزر، مبانی استراتژی در والیبال، مترجم محسن ثالثی، ویراستار شهناز خانلو ناشر علم و حرکت (۱۳۹۳).
- ۱۲ باربارای ویرا و فرگوسن، مراحل موفقیت در فراگیری تکنیک‌های والیبال، مترجمان غلام‌رضا سراج‌زاده، مسعود صالحیه، حسین توسلی، انتشارات فدراسیون والیبال (۱۳۷۵).
- ۱۳ توسلی حسین، کتاب درسی والیبال (۱) رشته تربیت بدنی، شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران ۹۲ (۱۳۹۲).
- ۱۴ مجتهدی حسین، کتاب درسی آزمون‌های ورزشی رشته تربیت بدنی، چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران (۱۳۷۸).
- ۱۵ مهرگان جواد، استعدادیابی و پرورش استعدادها در والیبال، انتشارات فدراسیون والیبال (۱۳۹۳).
- ۱۶ توسلی حسین، اصول فنی مهارت‌های والیبال توسط بهترین بازیکنان جهان، فدراسیون والیبال (۱۳۷۰).
- ۱۷ انجمن والیبال کانادا، راهنمای مربیان والیبال، ترجمه قاسم کردبچه، وزارت آموزش و پرورش (۱۳۷۴).
- ۱۸ استفان فریزر، مفاهیم اساسی استراتژی و تاکتیک در والیبال، ترجمه محسن ثالثی، انتشارات علم و حرکت (۱۳۷۶).
- ۱۹ جوئل دیبرینگ، آموزش والیبال، تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها، ترجمه رضا قائمی انتشارات معیار علم (۱۳۹۰).
- ۲۰ دان انتونی، موفقیت در والیبال، ترجمه ژیلان پویان، مؤسسه انتشارات دانش (۱۳۹۰).
- ۲۱ کیندا لینبرگ، هنر و علم مربیگری ۱۰۱ تمرین موفق والیبال، ترجمه فرشته قلعه‌نوعی، نسترن غریب، شیوا ازدا فدا، انتشارات بامداد کتاب (۱۳۸۶).
- ۲۲ مهرگان جواد و خوشروی علیرضا، والیبال پایه برای نوجوانان و نونهالان، انتشارات رسانه تخصصی (۱۳۹۴).

