



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ

رشته تربیت بدنی
گروه بهداشت و سلامت
شاخه فنی و حرفه‌ای
پایه یازدهم دوره دوم متوسطه



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



نام کتاب: توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ - ۲۱۱۲۹۹

پدیدآورنده: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف: دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش

شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف: سیده فریده هادوی، حمیده نظری تاج‌آبادی، عزت‌الزمان بازیاری، علی‌شاه‌محمدی، فریبا حسین‌آبادی و

معصومه سلطان رضوانفر (اعضای شورای برنامه‌ریزی)

حامد مرادی (والیبال)، ندا خاوری (هندبال)، علی‌زندپور (فوتسال)، مرتضی قنبری‌ها و علی‌شاه‌محمدی (فوتبال)،

سیده فریده هادوی و علی توفیق (بسکتبال) (اعضای گروه تألیف) - معصومه سلطان رضوانفر (ویراستار ادبی)

مدیریت آماده‌سازی هنری: اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

شناسه افزوده آماده‌سازی: جواد صفری (مدیر هنری) - ایمان اوجیان (طراح یونیفرم) - خدیجه محمدی (صفحه‌آرا) - صبا

کاظمی (طراح جلد) - مریم دهقان‌زاده (تصویرگر و رسام) - سعید سلطان‌علیان (عکاس) - آنی بابومیان

(طراح تصاویر)

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

تلفن: ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب سایت: www.irtextbook.ir, www.chap.sch.ir

ناشر: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران: کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (دارو پخش)

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

چاپخانه: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ اول ۱۳۹۶

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس‌برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع، بدون کسب مجوز، ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



ملت شریف ما اگر در این انقلاب بخواهد پیروز شود باید دست از آستین
برآرد و به کار بپردازد. از متن دانشگاه‌ها تا بازارها و کارخانه‌ها و مزارع و
باغستان‌ها تا آنجا که خودکفا شود و روی پای خود بایستد.
امام خمینی (قدس سره الشریف)

فصل ۱: والیبال ۱

- بازیکن لیبرو در بازی والیبال ۱۱
- مهارت‌های پایه بدون توپ در والیبال ۱۵
- تکنیک‌های مقدماتی والیبال ۲۳
- تمرینات پنجه‌زدن در والیبال ۳۴
- تکنیک ساعد در والیبال ۳۶
- تکنیک سرویس ۴۸
- انواع سرویس ۵۰
- تکنیک آبشار (اسپک یا حمله) در والیبال ۶۰
- انواع اسپک یا حمله در والیبال ۶۵
- تکنیک دفاع روی تور ۷۱
- تاکتیک‌ها در والیبال ۸۱
- آزمون‌های مهارت در والیبال ۹۲
- ارزشیابی شایستگی والیبال ۱۰۰

فصل ۲: هندبال ۱۰۳

- تعریف هندبال ۱۰۵
- کار با توپ ۱۱۲
- پاس ۱۱۵
- پاس مچی ۱۱۹
- حرکت کشویی یا پیستونی ۱۲۱
- دریبل ۱۲۳
- شوت ۱۲۵
- ارزشیابی شایستگی هندبال ۱۵۴

فصل ۳: فوتسال ۱۵۵

- تکنیک انواع پاس ۱۵۹
- مراحل کنترل توپ ۱۶۲
- مراحل دریبلینگ ۱۶۵
- تکنیک شوت‌زدن ۱۶۸
- اجرای سیستم ۲-۲ ۱۷۱

شرایط در حال تغییر دنیای کار در مشاغل گوناگون، توسعه فناوری‌ها و تحقق توسعه پایدار، ما را بر آن داشت تا برنامه‌های درسی و محتوای کتاب‌های درسی را در ادامه تغییرات پایه‌های قبلی براساس نیاز کشور و مطابق با رویکرد سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران در نظام جدید آموزشی بازطراحی و تألیف کنیم. مهم‌ترین تغییر در کتاب‌ها، آموزش و ارزشیابی مبتنی بر شایستگی است. شایستگی، توانایی انجام کار واقعی به‌طور استاندارد و درست تعریف شده است. توانایی شامل دانش، مهارت و نگرش می‌شود. در رشته تحصیلی حرفه‌ای شما، چهار دسته شایستگی در نظر گرفته شده است:

۱. شایستگی‌های فنی برای جذب در بازار کار مانند توانایی اجرای تکنیک و تاکتیک‌های مناسب هر رشته ورزشی
 ۲. شایستگی‌های غیرفنی برای پیشرفت و موفقیت در آینده مانند کار تیمی، مدیریت منابع و...
 ۳. شایستگی‌های فناوری اطلاعات و ارتباطات مانند کار با نرم افزارها
 ۴. شایستگی‌های مربوط به یادگیری مادام‌العمر مانند کسب اطلاعات از منابع دیگر
- بر این اساس، دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش مبتنی بر اسناد بالادستی و با مشارکت متخصصان برنامه‌ریزی درسی فنی و حرفه‌ای و خبرگان دنیای کار، مجموعه اسناد برنامه درسی رشته‌های شاخه فنی و حرفه‌ای را تدوین نموده‌اند که مرجع اصلی و راهنمای تألیف کتاب‌های درسی هر رشته است.
- این درس، سومین/چهارمین درس شایستگی‌های فنی و کارگاهی است که ویژه رشته تربیت بدنی در پایه ۱۱ تألیف شده است. کسب شایستگی‌های این کتاب برای موفقیت آینده شغلی و حرفه‌ای شما بسیار ضروری است. هنرجویان عزیز سعی نمایید؛ تمام شایستگی‌های آموزش داده شده در این کتاب را کسب و در فرایند ارزشیابی به اثبات رسانید.
- کتاب درسی توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ شامل پنج پودمان است و هر پودمان دارای یک یا چند واحد یادگیری است و هر واحد یادگیری از چند مرحله کاری تشکیل شده است. شما هنرجویان عزیز پس از یادگیری هر پودمان می‌توانید شایستگی‌های مربوط به آن را کسب نمایید. هنرآموز محترم شما برای هر پودمان یک نمره در سامانه ثبت نمرات منظور می‌نماید و نمره قبولی در هر پودمان حداقل ۱۲ می‌باشد. در صورت احراز نشدن شایستگی پس از ارزشیابی اول، فرصت جبران و ارزشیابی مجدد تا آخر سال تحصیلی وجود دارد. کارنامه شما در این درس شامل ۵ پودمان و از دو بخش نمره مستمر و نمره شایستگی برای هر پودمان خواهد بود و اگر در یکی از پودمان‌ها نمره قبولی را کسب نکردید، تنها در همان پودمان لازم است مورد ارزشیابی قرار گیرید و پودمان‌های قبول شده در مرحله اول ارزشیابی مورد تأیید است و لازم به ارزشیابی مجدد نمی‌باشد. همچنین این درس دارای ضریب ۸ است و در معدل کل شما بسیار تأثیرگذار است.
- همچنین علاوه بر کتاب درسی، امکان استفاده از سایر اجزاء بسته آموزشی که برای شما طراحی و تألیف شده است، وجود دارد. یکی از این اجزای بسته آموزشی، کتاب همراه هنرجو می‌باشد که برای انجام فعالیت‌های موجود در کتاب درسی باید استفاده نمایید. کتاب همراه خود را می‌توانید هنگام آزمون و فرایند ارزشیابی نیز همراه داشته باشید. اجزای بسته آموزشی دیگری نیز برای شما در نظر گرفته شده است که با مراجعه به وبگاه رشته خود به نشانی www.tvoccd.medu.ir می‌توانید از عناوین آن مطلع شوید.

فعالیت‌های یادگیری در ارتباط با شایستگی‌های غیرفنی از جمله مدیریت منابع، اخلاق حرفه‌ای، حفاظت از محیط زیست و شایستگی‌های یادگیری مادام‌العمر و فناوری اطلاعات و ارتباطات همراه با شایستگی‌های فنی طراحی و در کتاب درسی و بسته آموزشی ارائه شده است. شما هنرجویان عزیز کوشش نمایید این شایستگی‌ها را در کنار شایستگی‌های فنی آموزش ببینید، تجربه کنید و آنها را در انجام فعالیت‌های یادگیری به کار گیرید.

رعایت نکات ایمنی، بهداشتی از اصول انجام کار است لذا توصیه‌های هنرآموز محترمان در خصوص رعایت مواردی را که در کتاب آمده است، در انجام کارها جدی بگیرید.

امیدواریم با تلاش و کوشش شما هنرجویان عزیز و هدایت هنرآموزان گرامی، گام‌های مؤثری در جهت سربلندی و استقلال کشور و پیشرفت اجتماعی و اقتصادی و تربیت مؤثری شایسته جوانان برومند میهن اسلامی برداشته شود.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

سخنی با هنرآموزان عزیز

در راستای تحقق اهداف سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران و نیازهای متغیر دنیای کار و مشاغل، برنامه‌درسی رشته تربیت بدنی طراحی و بر اساس آن محتوای آموزشی نیز تألیف گردید. کتاب حاضر از مجموعه کتاب‌های کارگاهی می‌باشد که برای سال یازدهم تدوین و تألیف گردیده است. این کتاب دارای ۵ پودمان است که هر پودمان از یک یا چند واحد یادگیری تشکیل شده است. همچنین ارزشیابی مبتنی بر شایستگی از ویژگی‌های این کتاب می‌باشد که در پایان هر پودمان شیوه ارزشیابی آورده شده است. هنرآموزان گرامی می‌بایست برای هر پودمان یک نمره در سامانه ثبت نمرات برای هر هنرجو ثبت کنند. نمره قبولی در هر پودمان حداقل ۱۲ می‌باشد و نمره هر پودمان از دو بخش تشکیل می‌گردد که شامل ارزشیابی پایانی در هر پودمان و ارزشیابی مستمر برای هریک از پودمان‌ها است. از ویژگی‌های دیگر این کتاب طراحی فعالیت‌های یادگیری ساخت‌یافته در ارتباط با شایستگی‌های فنی و غیرفنی از جمله مدیریت منابع، اخلاق حرفه‌ای و مباحث زیست محیطی است. این کتاب جزئی از بسته آموزشی تدارک دیده شده برای هنرجویان است که لازم است از سایر اجزاء بسته آموزشی مانند کتاب همراه هنرجو، نرم‌افزار و فیلم آموزشی در فرایند یادگیری استفاده شود. کتاب همراه هنرجو در هنگام یادگیری، ارزشیابی و انجام کار واقعی مورد استفاده قرار می‌گیرد. شما می‌توانید برای آشنایی بیشتر با اجزای بسته یادگیری، روش‌های تدریس کتاب، شیوه ارزشیابی مبتنی بر شایستگی، مشکلات رایج در یادگیری محتوای کتاب، بودجه‌بندی زمانی، نکات آموزشی شایستگی‌های غیرفنی، آموزش ایمنی و بهداشت و دریافت راهنما و پاسخ فعالیت‌های یادگیری و تمرین‌ها به کتاب راهنمای هنرآموز این درس مراجعه کنید. لازم به یادآوری است، کارنامه صادر شده در سال تحصیلی قبل بر اساس نمره ۵ پودمان بوده است و در هنگام آموزش و سنجش و ارزشیابی پودمان‌ها و شایستگی‌ها، می‌بایست به استاندارد ارزشیابی پیشرفت تحصیلی منتشر شده توسط سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی مراجعه گردد. رعایت ایمنی و بهداشت، شایستگی‌های غیرفنی و مراحل کلیدی بر اساس استاندارد از ملزومات کسب شایستگی می‌باشند. همچنین برای هنرجویان تبیین شود که این درس با ضریب ۸ در معدل کل محاسبه می‌شود و دارای تأثیر زیادی است.

کتاب شامل پودمان‌های ذیل است:

پودمان اول: با عنوان «والیبال» که در آن به مفاهیم و سپس به تکنیک‌ها اشاره شده است و در ادامه به تاکتیک‌های دفاع، حمله و... پرداخته می‌شود.

پودمان دوم: عنوان «هندبال» دارد، که در آن مدت زمان بازی، کار با توپ، دریافت و انواع آن، پاس و انواع آن، دریبل، شوت، پرتاب، گول و انواع آن، دفاع و دروازه‌بانی، آموزش داده شده است.

پودمان سوم: دارای عنوان «فوتسال» است. در این پودمان ابتدا نحوه گرم کردن، پاس، کنترل کردن، دریبلینگ، شوت کردن و دروازه بانی آموزش داده شده است.

پودمان چهارم: «فوتبال» نام دارد. ابتدا تکنیک فردی در دویدن، لمس توپ، حمل توپ، دریبلینگ، ضربه‌ها، کنترل و انواع آن، پاس دادن‌ها را شرح داده شده و در ادامه تاکتیک‌های هر یک آموزش داده شده است.

پودمان پنجم: با عنوان «بسکتبال» می‌باشد که در آن به هنرجویان کار با توپ و مهارت‌های مهاجم بدون توپ و با توپ و دویدن‌ها، چرخش‌ها و دریبل، پاس، دریافت و دفاع‌ها و حمله و سایر تکنیک‌ها آموزش داده می‌شود.

امید است که با تلاش و کوشش شما همکاران گرامی اهداف پیش‌بینی شده برای این درس محقق گردد.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش



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 ورزشدگی 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 تربیت بدنی تدوین شده است. به طور خلاصه در این فصل آموزش رشته والیبال به هنجویان تربیت بدنی 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 هنجوی تربیت بدنی 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 پاس دهنده 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. آتش 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 تربیت بدنی 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 وسیلهٔ دو تیم و در زمینی که به وسیلهٔ 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 برندهٔ 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.

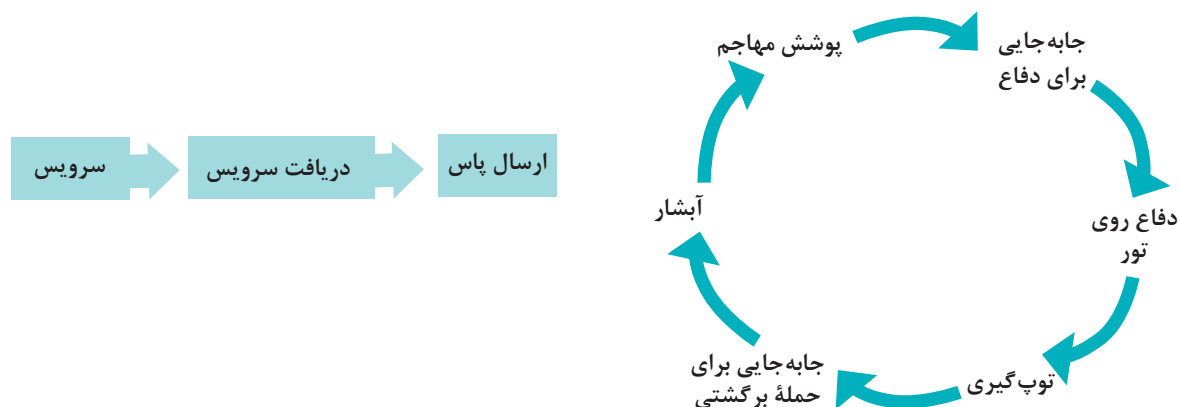
ورزش والیبال، تعامل دست و تور

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.

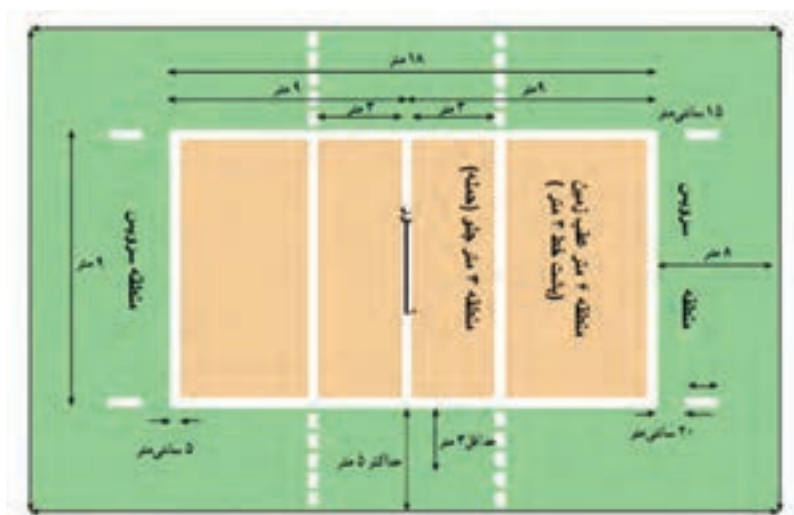
مختصات بازی والیبال



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

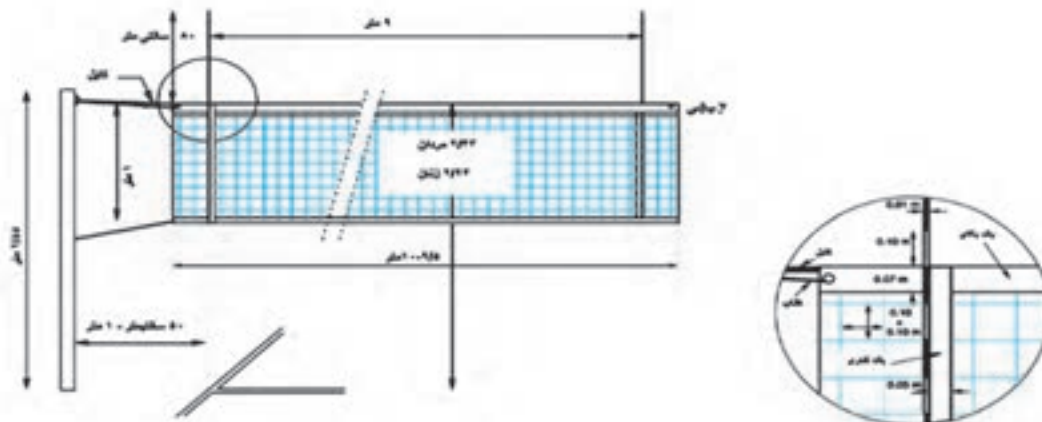
طول زمین ۱۸ و عرض آن ۹ متر می‌باشد با خطوطی به پهنای (عرض) ۵ سانتی‌متر و فارغ از هرگونه برجستگی یا فرورفتگی است.
خطی به عرض ۵ سانتی‌متر میان خطوط کناری در زیر تور کشیده شده است و زمین را به دو قسمت مساوی تقسیم می‌کند و به اسم خط مرکزی شناخته می‌شود.



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.



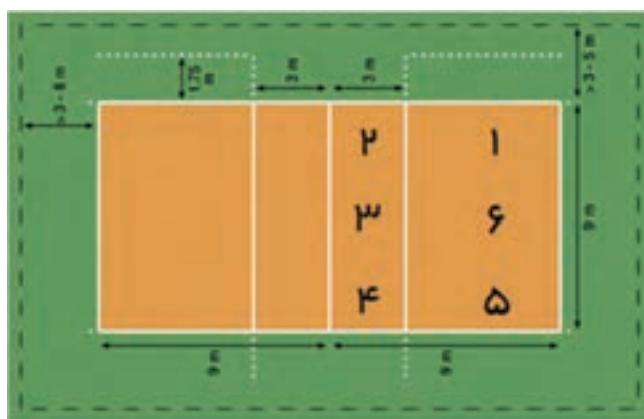
در مورد ترکیب رنگ‌های مورد استفاده در توپ والیبال با همدیگر بحث کنید.

پرسش



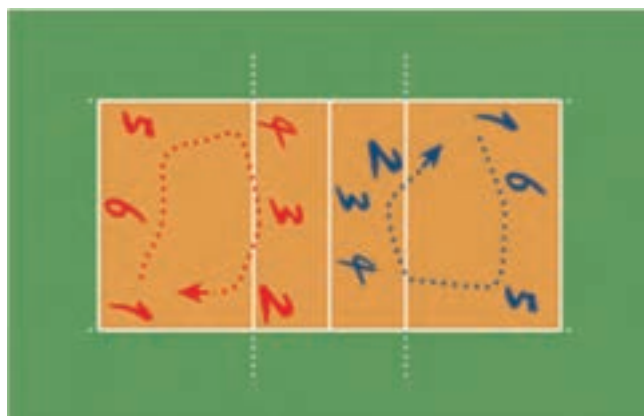
مناطق زمین والیبال

- منطقه ۱- پشت منطقه ۲ قسمت عقب زمین (سرویس)
- منطقه ۲- قسمت زیر تور طرف راست زمین
- منطقه ۳- قسمت نزدیک تور وسط زمین
- منطقه ۴- قسمت زیر تور طرف چپ
- منطقه ۵- پشت منطقه ۴ در قسمت عقب زمین
- منطقه ۶- پشت منطقه ۳ زمین



با بررسی تصاویر بالا و پایین شرح دهید که نحوه و زمان چرخش بازیکنان والیبال در زمین به چه صورت می‌باشد. چرا؟

چرخش: در هرتیم والیبال ۶ بازیکن در زمین حضور دارند و در زمانی که وظیفه زدن سرویس از تیم مقابل به آنها منتقل می‌شود یک منطقه در جهت حرکت عقربه‌های ساعت می‌چرخند و همواره ۳ بازیکن در خط جلو و ۳ بازیکن در خط عقب حضور دارند. فقط سه بازیکن جلو می‌توانند از نزدیک تور (منطقه ۳ متر جلو) آبشار بزنند و یا در دفاع روی تور حضور یابند. همچنین بازیکنان خط عقب زمانی می‌توانند توپی را که بالاتر از تور قرار دارد آبشار بزنند که از پشت خط حمله (که به عنوان خط ۳ متر شناخته شده است) جهش کنند و این خط، زمین را به دو قسمت جلو و عقب تقسیم می‌کند.



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 آن‌قدر 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 مدافعین 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 تحمیلی 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 به‌جای خودش برمی‌گردد (بازیکن ذخیره یک بار وارد زمین شده و خارج می‌گردد).

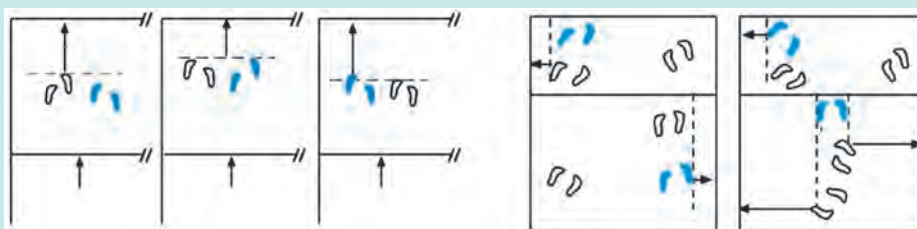


تعداد وقفه‌های قانونی (تایم استراحت): هر تیم حق دارد در هر ست از بازی حداکثر از دو تایم استراحت ۳۰ ثانیه‌ای استفاده کند. در بازی‌های بین‌المللی علاوه بر یک استراحت ۳۰ ثانیه‌ای، از دو تایم استراحت اجباری ۱ دقیقه‌ای در امتیازات ۸ و ۱۶ استفاده می‌کنند، ولی در ست پنجم هریک از تیم‌ها فقط می‌توانند دو تایم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

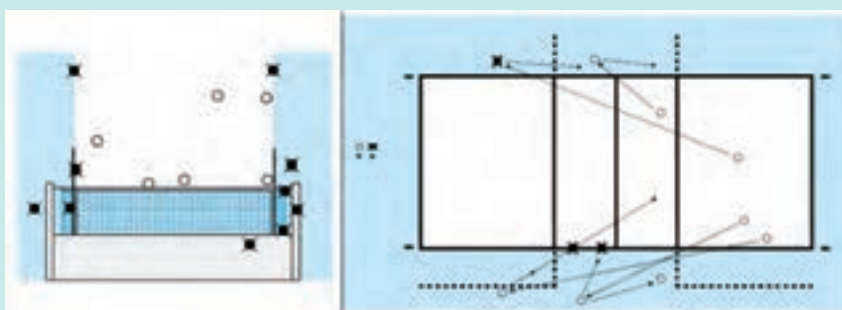
پروژه
کار گروهی



- 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.



پرسش



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؟

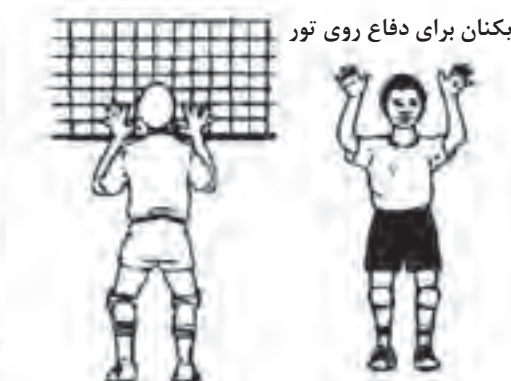
آماده بودن برای هر کاری که مد نظرمان است به ما اعتماد به نفس می‌بخشد. وقتی که می‌دانید برای هر
کاری که می‌خواهید انجام دهید از هر لحاظ آماده هستید اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت.

الف) حالت‌های آماده پایه

حالت آماده بازیکنان منطقه عقب



حالت آماده بازیکنان برای دفاع روی تور



به‌طور 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 حس های بینایی و شنوایی خود استفاده کنید.
- به طور 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 گام های 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 شانه ها 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 می شود حرکت کنید. در پایان جابه جایی، در حالت آماده توقف کنید.
- ۲- در حالت آماده مناسب قرار بگیرید سپس با استفاده از تکنیک مناسب جابه جا 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 علاقه مند نموده و برای شروع آموزش والیبال بسیار مناسب است.

تمرینات لمس توپ ضمن اینکه باعث تنوع حرکات می شوند آمادگی ذهنی قابل توجهی را در هنرجو به وجود می آورد، در نهایت به صورت تقلیدی از حرکات تکنیکی والیبال در می آیند.

نکته



فواید آشنایی با توپ

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

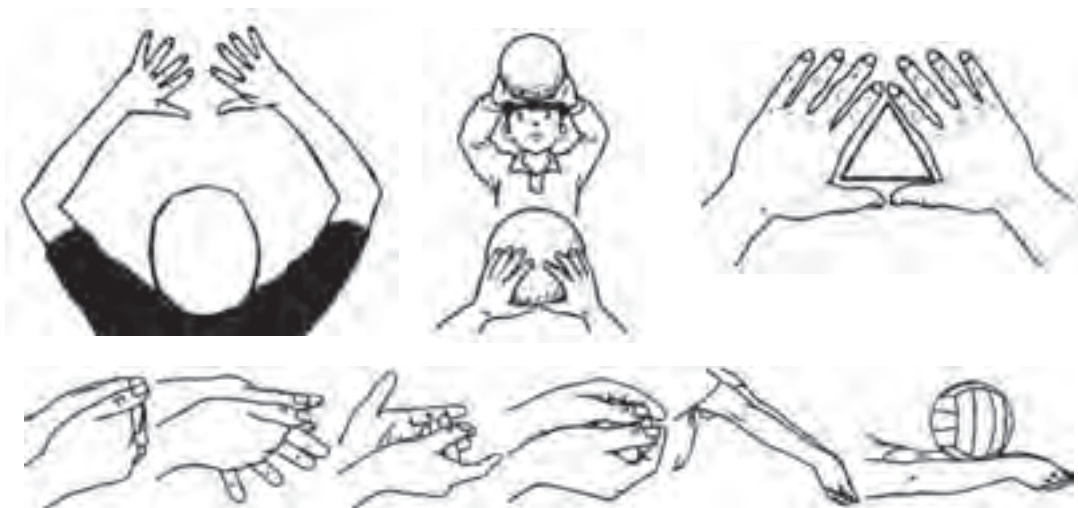
نکته



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

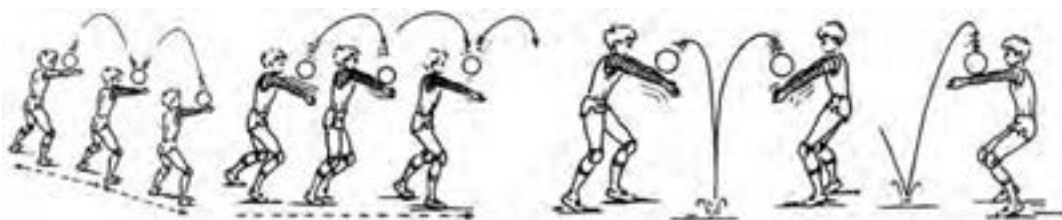
تمرین ۱- به صورت دایره بایستید و هرکدام توپی را در دست بگیرید. به فرمان هنرآموز خود توپ را دور کمر و بالای سر و بین پاها روی زمین بچرخانید سپس با خم شدن، توپ را در ناحیه زانوها از وسط پاها به صورت عدد هشت لاتین در مسیرهای مختلف به حرکت در بیاورید و این حرکات به دلخواه در تکرارهای مختلف انجام می شود.



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

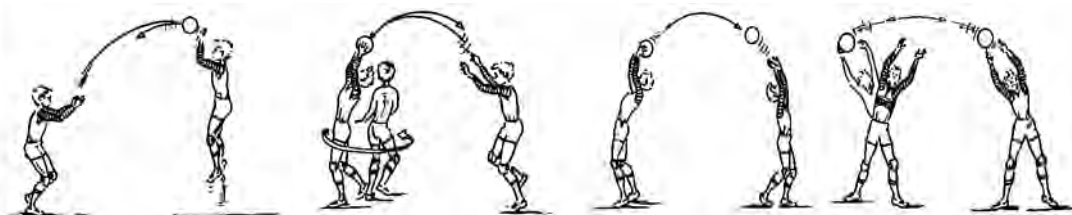


اشکال مختلف تمرینات لمس توپ

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



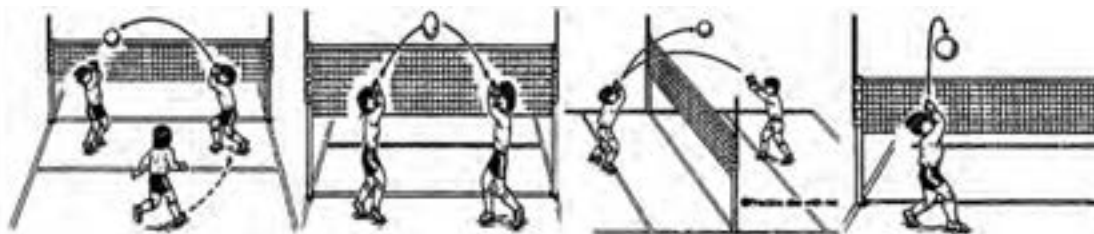
چرخاندن توپ دور کمر و چرخاندن توپ دور بدن و راه رفتن با آن در حالت‌های مختلف



تمرینات دریافت و پرتاب توپ والیبال 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 والیبال



- 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 ۸ 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

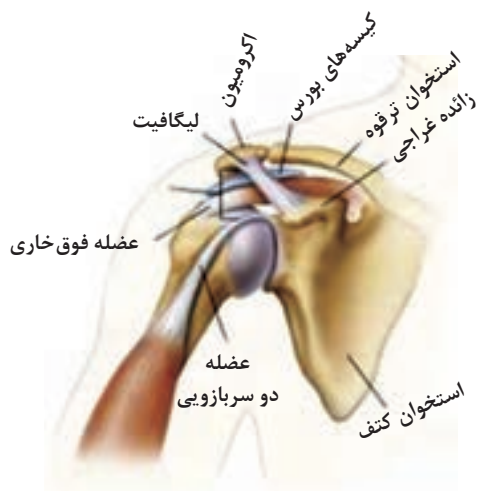
بسکتبال، والیبال و هندبال، ورزش‌هایی هستند که بر روی سیستم قلبی - عروقی، تمدد اعصاب و سرعت کار می‌کنند.

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 پیچ‌خوردگی مچ پا شایع‌ترین آسیب در والیبال است؛ در حالی که آسیب‌های زانو و شانه شایع‌ترین آسیب‌های ناشی از پرکاری هستند.

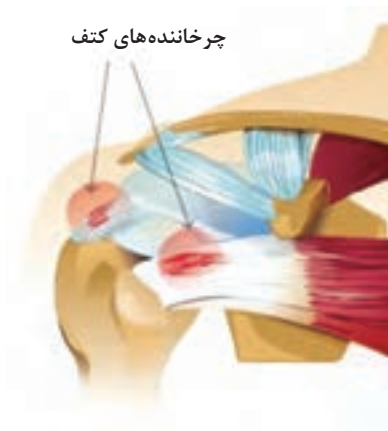


آسیب حاد به انگشت دست مکرراً در والیبال اتفاق می‌افتد که عموماً در نتیجه دفاع کردن به وجود می‌آید. تخمین زده می‌شود که دست در لحظه برخورد با توپ در زمان آبشار در سطوح حرفه‌ای با سرعت معادل تقریباً ۱۵۰ کیلومتر در ساعت مواجه می‌شود. صدمه ناشی از ضربه به انگشتان دست می‌تواند در حال آبشارزدن و بیشتر از آن 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

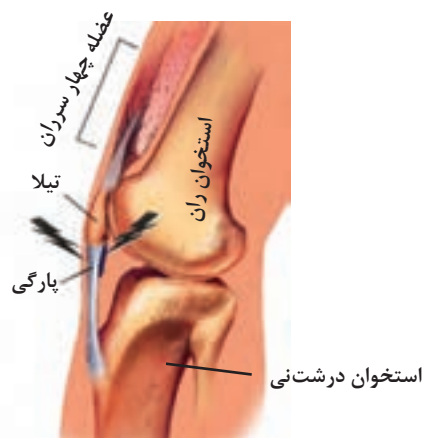


آسیب چرخاننده‌های کتف

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 مایعی 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 زانو بند 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



یادگیری مهارت در استمرار تمرین به‌دست می‌آید.

نکته



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)

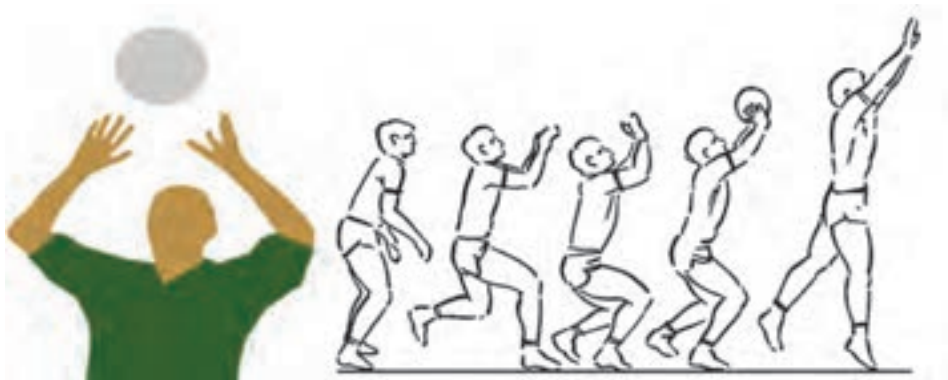
وقتی در هریک از مهارت‌های پایه بازی مهارت کافی را به دست آوردند، تمرینات ترکیبی و سیستم‌های بازی باید به آنها آموزش داده شود.



تکنیک پنجه زدن در والیبال

تکنیک پنجه والیبال

آیا می دانید 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 معمولی ترین نوع زدن توپ در والیبال چگونه است؟
دقیق ترین و مهم ترین 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 ورزش های گروهی و تیمی فوتبال و هندبال و بسکتبال مقایسه کنید.

بحث کنید



اصطلاح والیبال از ترکیب دو بخش والی به معنای رگبار یا شلیک به طور دسته جمعی و بال به معنای توپ و گلوله ایجاد شده است.
یکی از مهم ترین تکنیک ها در والیبال، تکنیک پنجه است که از معمولی ترین نوع زدن توپ می باشد.



تکنیک پنجه را می‌توان دقیق‌ترین و مهم‌ترین تکنیک والیبال محسوب نمود. اگر بازیکنی این تکنیک را به خوبی فرا گیرد در فاکتورهایی مانند تعیین مسیر توپ، سرعت توپ، محل فرود توپ، هدف‌گیری 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 حمله‌ای و حتی لیبروها کمک بسیار شایان توجهی می‌نماید. البته یادآوری این نکته ضروری است که مهارت در این تکنیک دیرتر از مهارت در دیگر تکنیک‌های والیبال حاصل می‌شود و به حوصله بیشتری هم نیاز دارد.

تکنیک پنجه زدن که در اصطلاح پاس نامیده می‌شود معمولاً به عنوان تماس دوم در والیبال استفاده می‌شود و توپ با ارتفاع مناسب در بالای سر توسط انگشتان و پنجه‌ها زده می‌شود و عمدتاً در امتداد تور برای بازیکنان دیگر به اشکال مختلف برای آبخار زدن هدایت می‌شود و دومین مهارت در والیبال است. پاس پنجه در والیبال هم به صورت دو دست و هم به صورت یک دست اجرا می‌شود و به شکل‌های مختلف پاس پشت و پاس پهلوی و پاس درحال پرش اجرا می‌گردد.

مراحل آموزش پنجه زدن در والیبال

آموزش تکنیک پنجه

در آموزش تکنیک پنجه سه مرحله مورد بحث قرار می‌گیرد:

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

مرحله دوم: وضعیت دست‌ها (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 شانه‌ها (نه بیشتر) از هم فاصله می‌گیرند.

۲- باسن کمی به سمت عقب متمایل می‌شود.

۳- دست‌ها بالاتر از سطح شکم قرار می‌گیرند.





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 می گیریم. پاها به اندازه عرض شانه باز شده و پای اصلی مقداری جلوتر قرار می گیرد. در حالت آماده قرار گرفته، زانوها مقداری خم شده و باسن به سمت عقب می رود.

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

۱- وضعیت دست ها



انگشتان دست ها 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 می سازند 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 می دهند.



برای اینکه بدانیم وضعیت دست ها نسبت به سر (از لحاظ فاصله) در حالت مناسب قرار دارد یا نه می توان تست زیر را انجام داد. هنگام پنجه زدن دقیقاً قبل از عمل ضربه به توپ، دست ها را از هم دور کنید تا توپ از درون مثلث پنجه عبور کند و هم زمان با این عمل، سر هیچ گونه حرکتی نداشته باشد، اگر توپ درست به محلی که فوتبالیست ها تکنیک هدزدن را انجام می دهند برخورد کرد یعنی فاصله دست ها درست قرار گرفته است. البته پس از کسب مهارت، از سطح تماس انگشتان با توپ کاسته می شود 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 می گیرند.
- حالت انگشتان شست و اشاره به شکل مثلث خواهد بود.
- حالت آرنجها به صورت باز و به حالت پروانه ای قرار می گیرد.
- دستها روبه روی صورت کشیده به سمت توپ و به استقبال توپ می روند.
- 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 می شود به گونه ای که شاید نتوان مرزی بین آنها در عمل قائل شد، اما برای آموزش می توان 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.



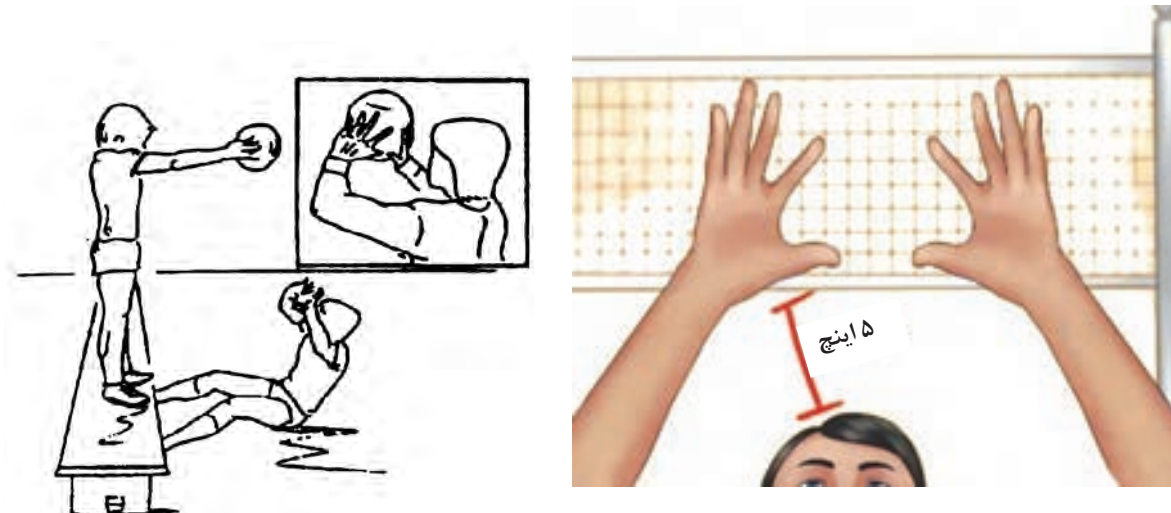
۲- مرحله ارسال:

- 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.



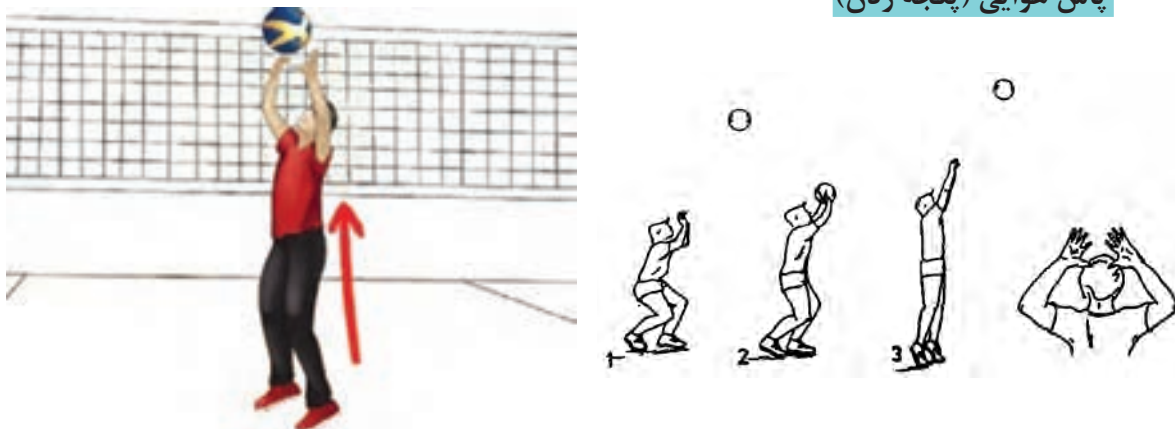
تمرینات انواع پاس پنجه والیبال

آموزش پنجه و تصحیح فرم انگشتان دست



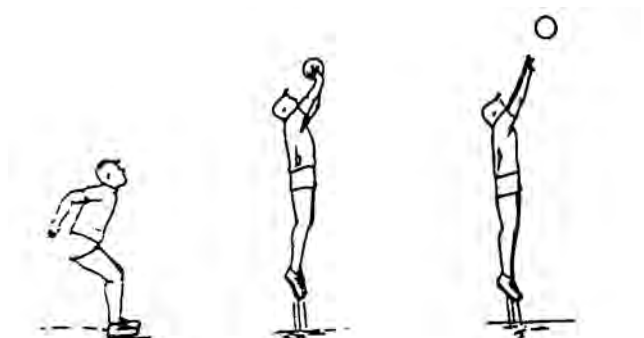
- ۱ توپ را با پنجه به یار مقابل ارسال داشته و او ابتدا پس از دریافت با پنجه به بالا فرستاده و پس از برگشت آن را به سمت مقابل برمی گرداند.
- ۲ توپ را مطابق شکل، جلو صورت نگه دارید و فرد ایستاده توپ را به سمت یار نشسته رها کند و او با پنجه توپ را برمی گرداند و این تمرین را چند بار تکرار کنید.

پاس هوایی (پنجه زدن)



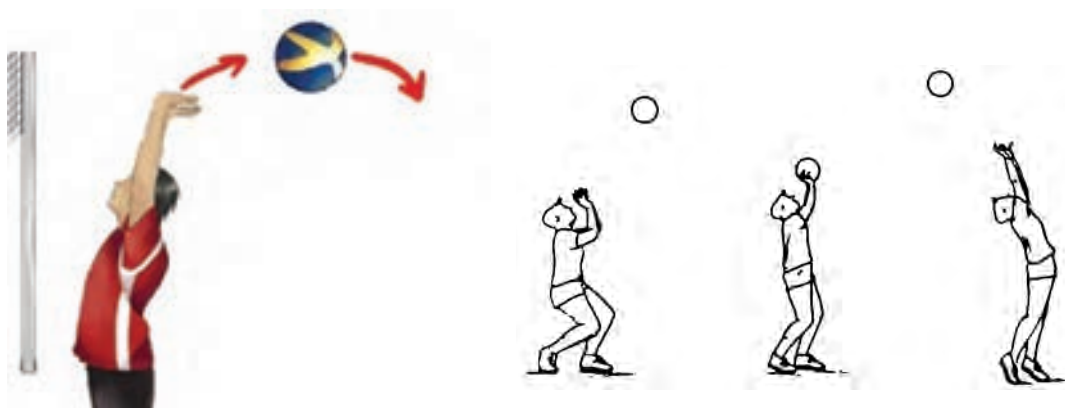
- ۱ پاها به اندازه عرض شانه باز و زانوها کمی خمیده و دستها در مقابل صورت قرار می گیرند.
 - ۲ شروع کشش بدن به سمت بالا توسط پاها صورت می گیرد.
 - ۳ تمام بدن را تا نوک انگشتان پا به بالا بکشید.
- فرم صحیح نگه داشتن دست، بازو و انگشتان جهت پنجه زدن مطابق شکل می باشد. (دستها جلوی صورت در بالای ابروها)

پاس هوایی با پرش



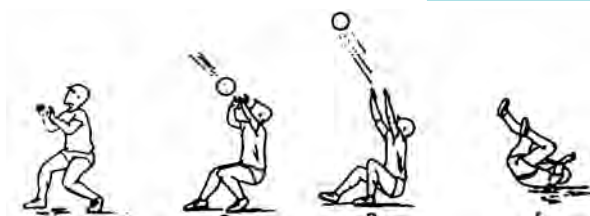
- ۱ شروع حرکت با نوسان دست‌ها از عقب به جلو می‌باشد؛
- ۲ توپ در اوج پرش با انگشتان تماس پیدا می‌کند؛
- ۳ پس از ارسال توپ دست‌ها را کاملاً به دنبال آن بکشید.

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



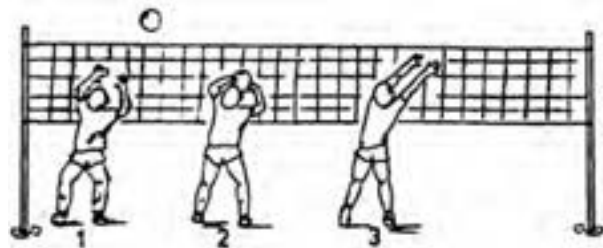
- ۱ پاها را به حالت خمیده از زانو و فرم صحیح نگهداری بدن را جهت دریافت توپ حفظ کنید؛
- ۲ در لحظه دریافت توپ، بدن در زیر توپ و کمی متمایل به عقب‌تر از توپ قرار دارد؛
- ۳ بالاتنه در لحظه رها شدن توپ به سمت عقب متمایل شده و توپ را به عقب می‌فرستد.

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 طرفین

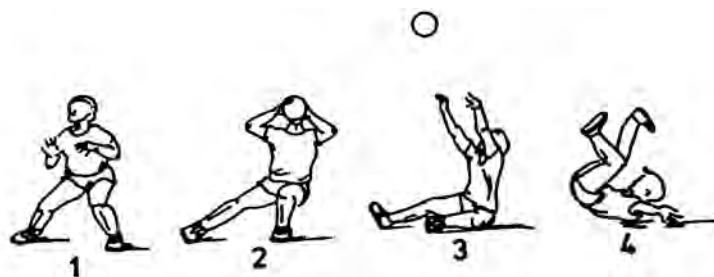


۱ آماده جهت دریافت توپ؛

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



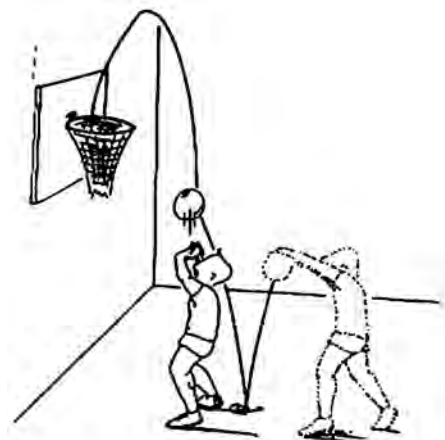
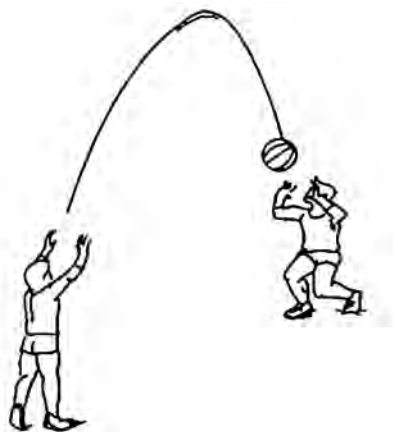
۱ حالت آمادگی بدن جهت دریافت توپ درحالی که هر دو پا از مفصل زانو خم شده‌اند؛

۲ درحالی که 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



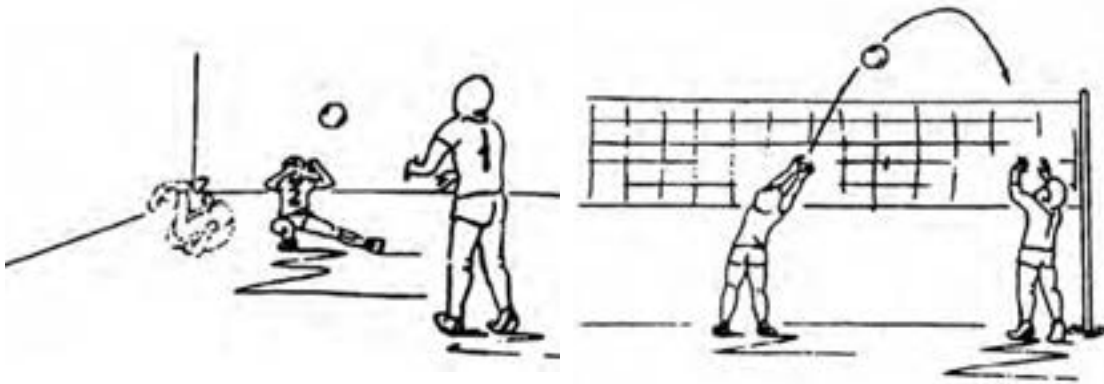
۱ بازیکن شماره ۱: توپ را برای شماره ۲ پرتاب می‌کند؛

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 پهلوی و در حال افتادن به پهلوی



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 پهلوی 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 امتیازگذاری 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، دست ها به طور هم زمان عمل نمی کنند.
۳	دریافت توپ در مقابل پیشانی	آرنج ها 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

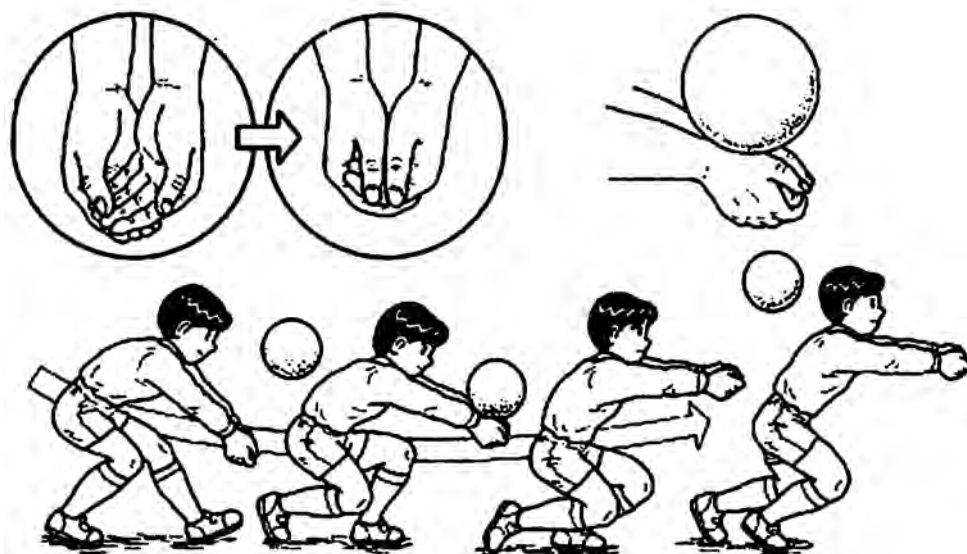
توپ‌گیری با ساعد یکی از مهم‌ترین تکنیک‌ها در بازی والیبال است. چرا که اولین اقدام برای حمله محسوب می‌شود و اگر خراب شود پایه‌ریزی حمله نیز خراب شده و امتیاز از بین می‌رود.



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 جابه‌جایی: 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- به‌کارگیری 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 می‌توان چنین بیان نمود

۱- وضعیت استقرار پاها

به‌طور کلی با اتخاذ سه روش می‌توان نسبت به دریافت و ارسال توپ با ساعد اقدام کرد. البته لازم به یادآوری است که این شیوه‌ها برای اجرای فن پنجه نیز مناسب می‌باشد. بدیهی است فراگیران برحسب عادت خود (راست دست و چپ دست بودن) شیوه مناسب را اتخاذ می‌کنند. این روش‌ها عبارت‌اند از:

۱ پای چپ جلو و پای راست عقب

۲ پای راست جلو و پای چپ عقب

۳ هر دو پا موازی



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 اهرم‌ها 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 اهرم‌های 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 می‌باشد.

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 ۹۰ 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.

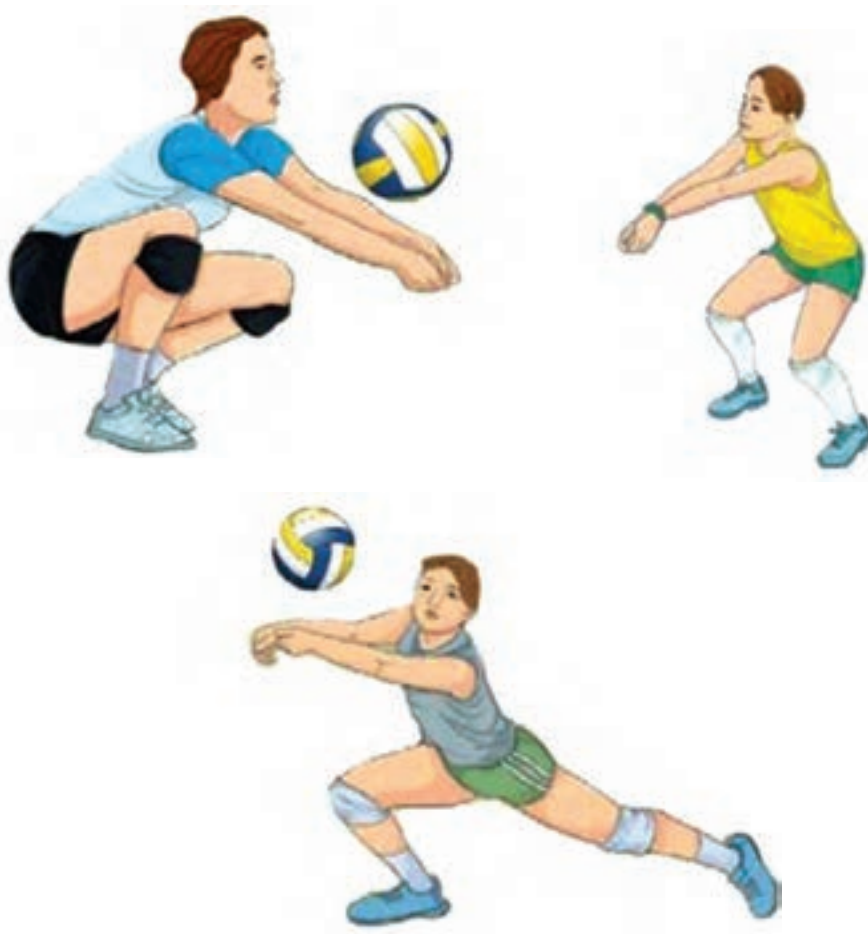
ب) زاویه دست‌ها نیز نسبت به بدن از ۹۰ درجه بیشتر است، در حالات مختلف این زاویه گاهی به ۱۸۰ درجه می‌رسد.

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

نکته مهم



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 شش گانه زمین پای درست را جلوتر قرار دهید.



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 قرار 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:

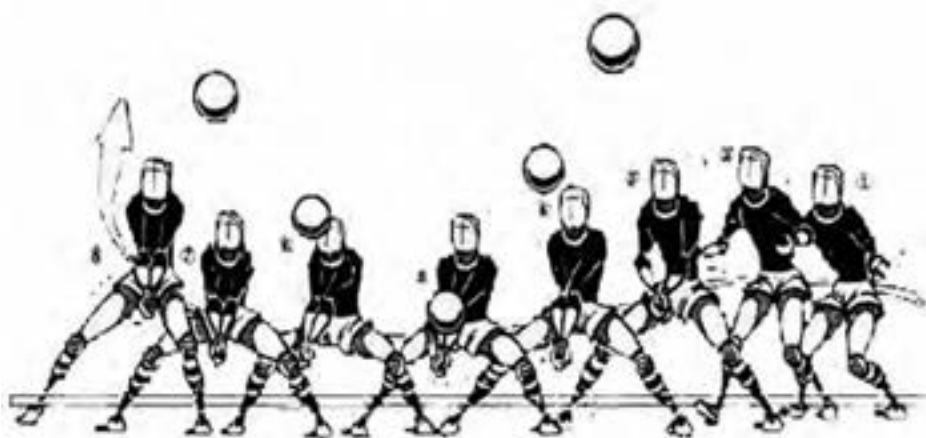
- ۶ هر کدام توپ خود را به هوا پرتاب کنید، سپس در وضعیت ساعد آن را دریافت نمایید.
- ۷ این تمرین با یک بار زمین خوردن توپ انجام می‌شود. آنگاه همین حرکت را در جهات مختلف انجام دهید. چنانچه حرکات موردنظر بدون اشکال اجرا شود، توپ را بدون برخورد با زمین به‌طور متوالی در وضعیت عمومی دریافت و ارسال نمایید.

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 زننده 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.

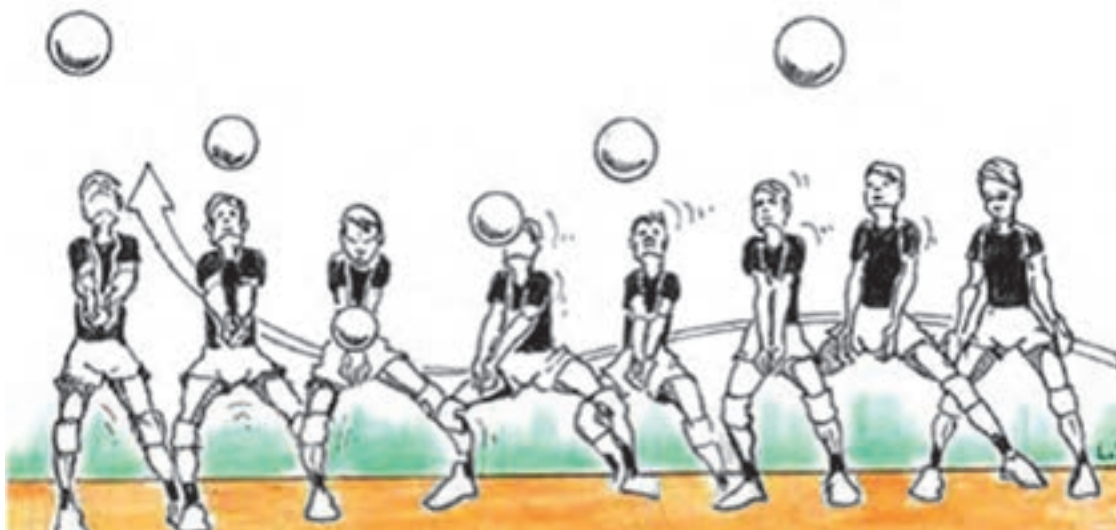
درجات ارزشیابی

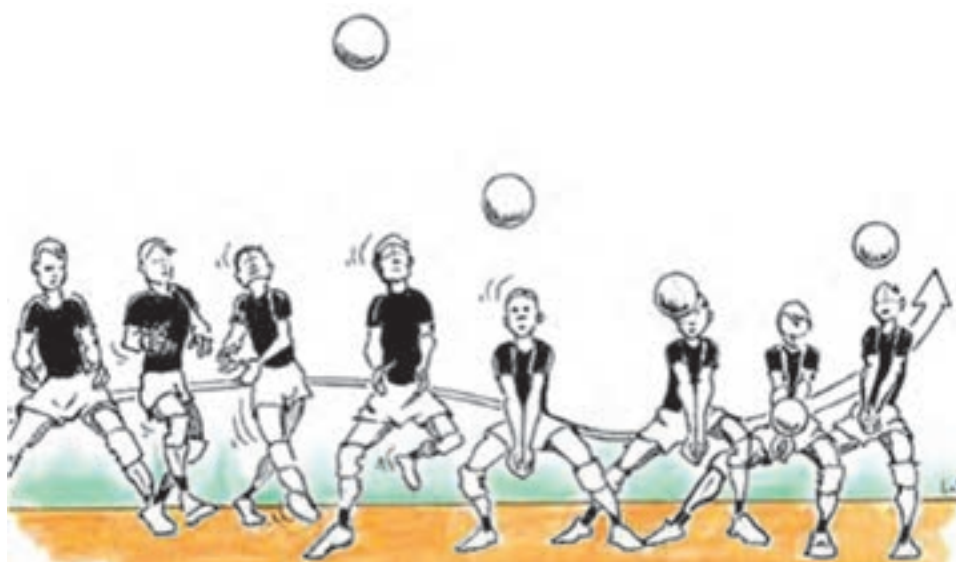
خوب: اجرای صحیح تکنیک به صورت فردی با تکرار بیش از ۱۵ بار بالای سر خود و یا با مناطق مشخص شده بر روی دیوار

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 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.

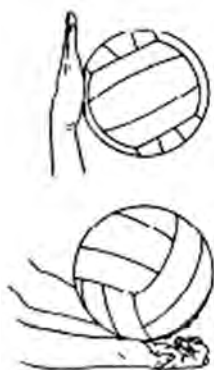


وجه تشابهی که بین تکنیک سرویس والیبال و اجرای تکنیک سرویس در رشته‌های مختلف ورزشی دیگر وجود دارد را برشمارید.



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 ضربه زدن 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.

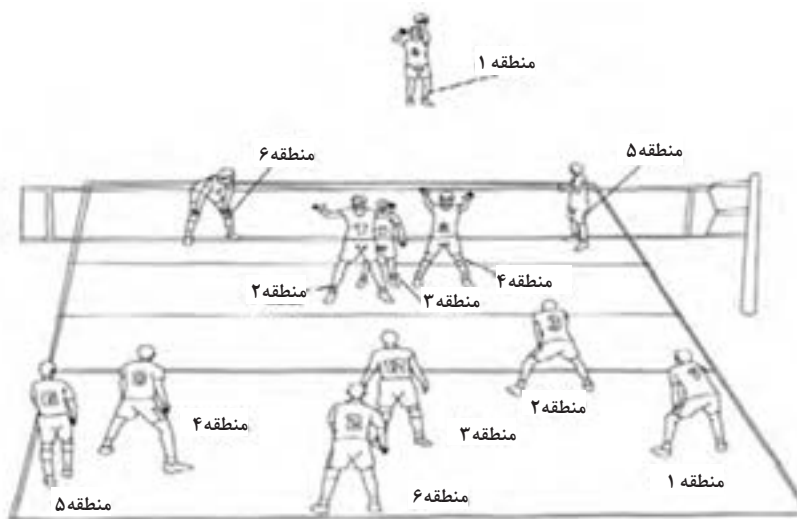
۴ انواع سرویس‌های سریع با سرعتی بالغ بر ۸۰ کیلومتر بر ساعت اجرا می‌شوند.

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 کندکردن 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 انتهای 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



پرشی



چکشی موجی (بدون پرش)



ساده

چکشی موجی

شکل انواع سرویس

آموزش سرویس

سرویس نوع اول: سرویس ساده



پرسش



- با مشاهده تصویر بالا به سؤالات زیر پاسخ دهید.
- الف) برای اجرای سرویس کجا بایستیم؟ چگونه بایستیم؟
- 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؟



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:

هم زمانی 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

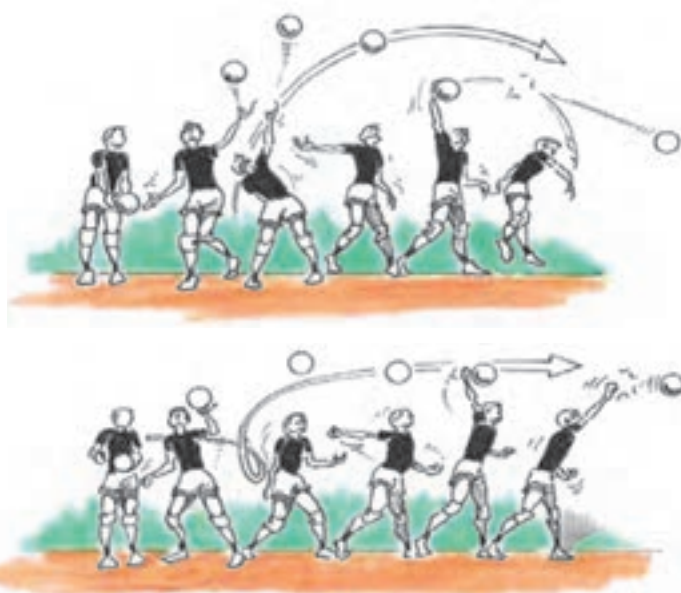
ابتدا در پشت خط انتهایی زمین با رعایت فاصله قرار بگیرید آنگاه با فرمان مربی نحوه مراحل اجرای سرویس ساده را تمرین نمایید. (سایه زنی)

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 می گیرد. سپس سرویس ساده را تمرین کنید.
با اطمینان از اجرای نحوه صحیح سرویس، فاصله بین شما زیاد و زیادتر می شود و در نهایت هر دو گروه در انتهای زمین مقابل یکدیگر قرار می گیرید و در واقع سرویس ساده را از محل قانونی اجرا می نمایید.

سرویس نوع دوم: سرویس تنیسی (آبشاری)

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



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

- وضعیت ایستادن فراگیر و شیوه خم کردن پا از مفصل زانو مانند سرویس ساده می باشد.
- ارتفاع پرتاب توپ برای ایجاد هم زمانی و هماهنگی بین دست ضربه و توپ به اندازه طول دست به اضافه قطر توپ می باشد.
- پس از پرتاب توپ به هوا، دست عقب می رود و بدن نسبت به تور دارای قوس محدب است.
- در هنگام زدن ضربه عکس این حالت اتفاق می افتد، یعنی بدن سرویس زننده از حالت محدب به مقعر تغییر وضعیت می دهد.

- 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

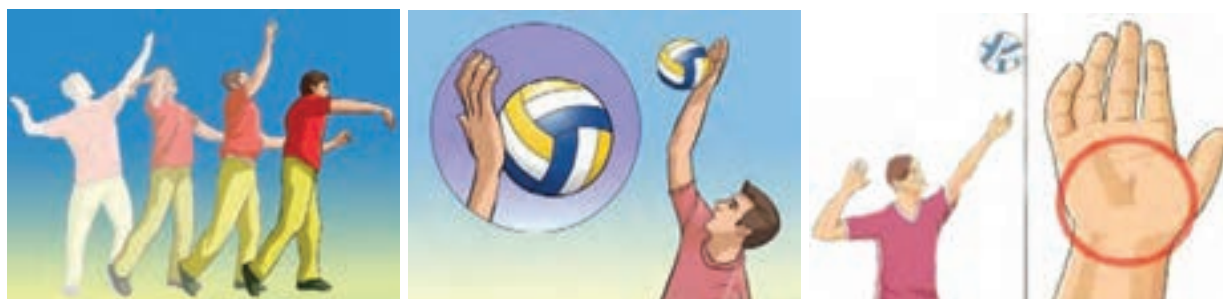


مزایای سرویس ایستاده یا تنیسی

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.

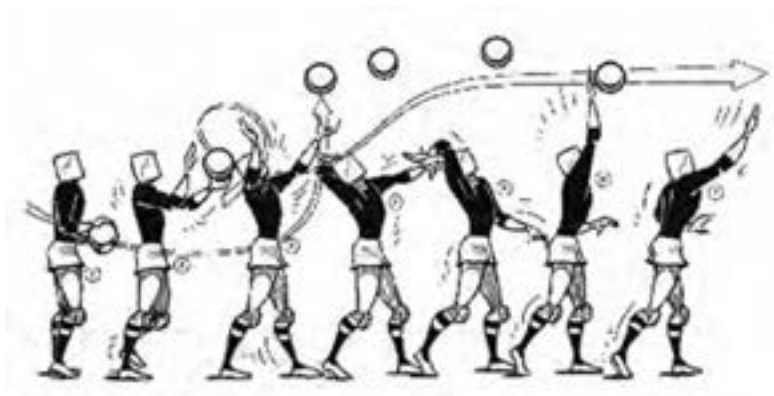
معایب سرویس ایستاده یا تنیسی

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.



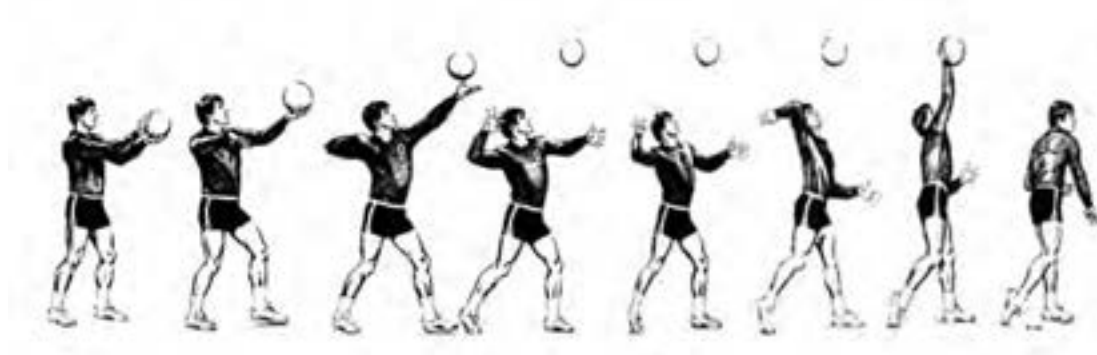
به دلیل سرعت پایین تر و قابل پیش‌بینی بودن جهت سرویس، کار دریافت‌کننده‌های حریف راحت‌تر خواهد بود.

تمرینات سرویس تنیسی (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 انتهای 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.



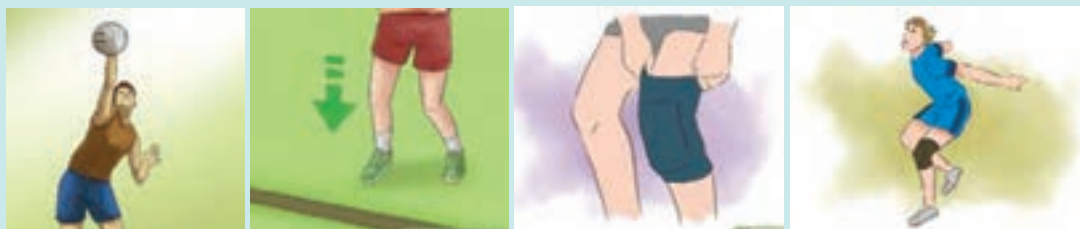
خطاهای سرویس در والیبال

- 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.

نکات ایمنی



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 به طور ناگهانی به سر و صورت آنها اصابت نکند. پس از اتمام تمرینات، تأکید می‌شود کلیه وسایلی که از آنها به عنوان هدف استفاده شده از زمین خارج شود، تا در ادامه تمرین این وسایل برای شما مشکلی فراهم نسازد.



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 (اسپیک یا حمله)



مراحل اجرای تکنیک آبشار (اسپیک 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.

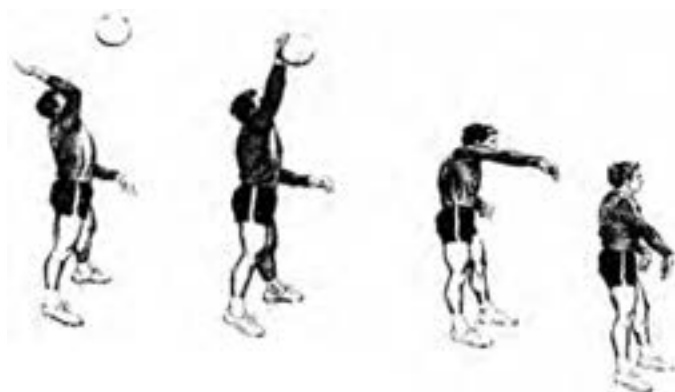


۳- مرحله سوم: آوردن پای عقب کنار پای جلو می‌باشد که با تماس پاشنه پا با زمین و باز شدن پشت به عقب انجام می‌گیرد. در این مرحله هر دو دست با قدرت به طرف جلو و بالا حرکت می‌کند، حداکثر ارتفاع و تعادل را برای آبشار زدن مهیا کند و شما بدون اینکه زیاد به جلو بروید باید به بالاترین ارتفاع ممکن بپرید.

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 هدمند 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 اسپیک 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.

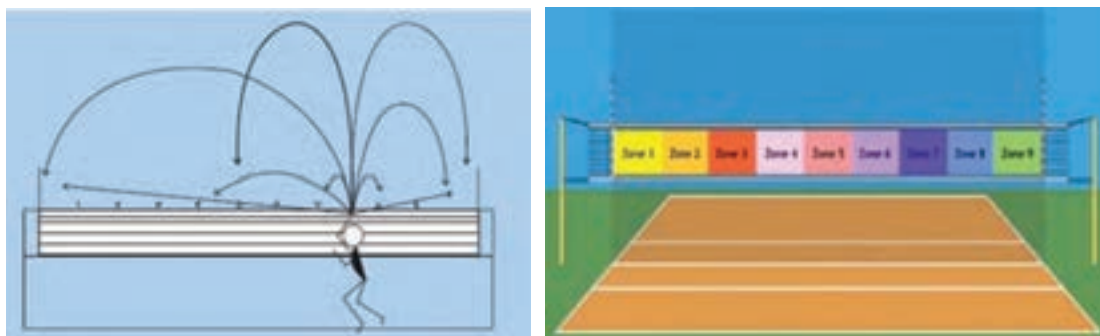


۶- مرحله ششم: فرود با تعادل و حرکت به سمت موقعیت مناسب برای ادامه بازی می‌باشد. در این مرحله بعد از زدن توپ با تور تماس پیدا نکنید و مواظب باشید پایتان وارد زمین تیم مقابل نشود. در هنگام فرود ابتدا پنجه‌ها سپس کف پا و در پایان پاشنه‌ها با زمین تماس پیدا می‌کنند و فرود حتی‌المقدور در جهت تور باشد که حرکت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

انواع اسپک یا حمله در والیبال

انواع اسپک و حملات در والیبال

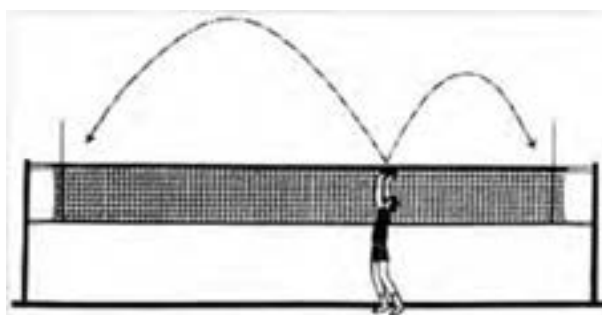
به طور کلی می توان انواع پاس را با استفاده از طول تور مورد ارزشیابی قرار داد و در انجام رقابت ها به عنوان یک طرح تاکتیکی حمله از آن استفاده کرد. مطمئناً اساس این کار ایجاد هماهنگی قابل قبول بین مهاجمان و پاس دهنده می باشد.



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.

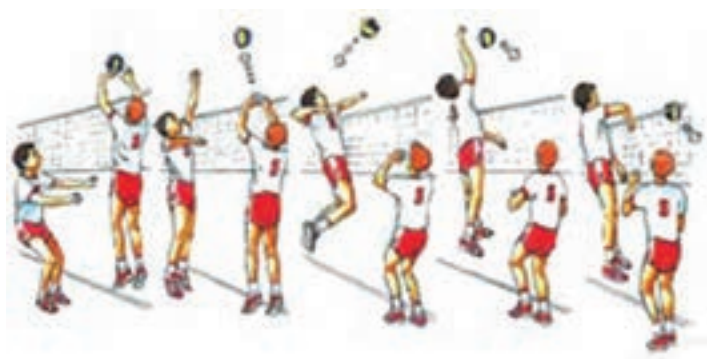
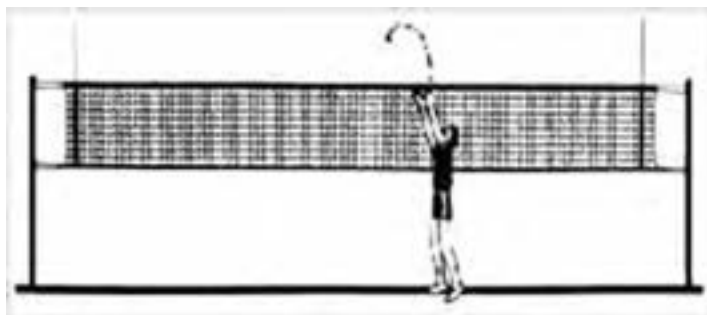
حملات قدرتی در دو انتهای تور: مهاجم منطقه چهار و دو زمین باید منتظر باشد تا توپ به دست پاسور برسد و اقدام به پاس بنماید و توپ نصف فاصله بین آنتن و پاسور را طی کند و در همین زمان حمله کننده اقدام به حرکت برای زدن آبشار بنماید.



انواع حمله سرعتی

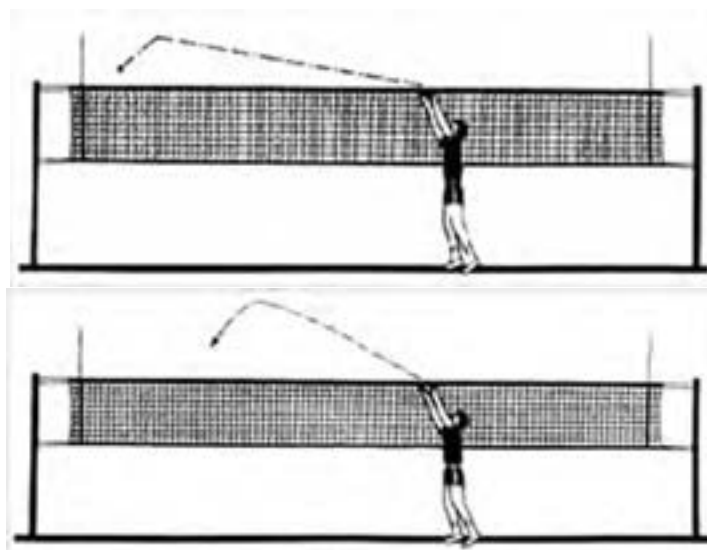
پاس کوتاه سریع: حداکثر ارتفاع این پاس ۱ متر است. پاس کوتاه، نزدیک به پاسور انجام می شود. این پاس هم در جلو و هم در قسمت پشت پاسور صورت می گیرد. حملاتی که بر روی این گونه پاس انجام می شود به «آبشار سرعتی» معروف هستند. گفتنی است که نوار بالایی تور، ملاک اندازه گیری ارتفاع پاس محسوب می شود.

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.

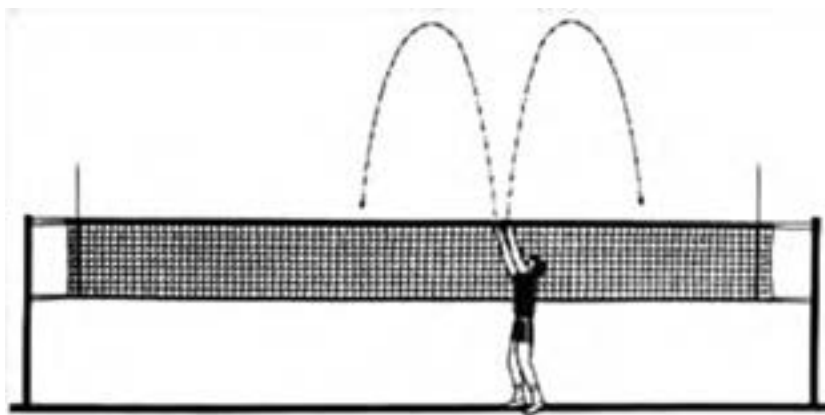
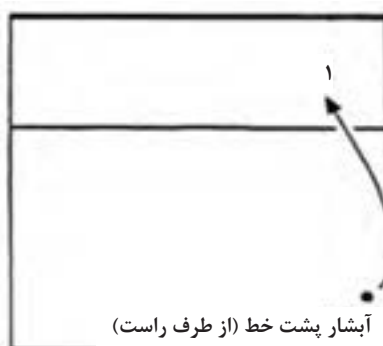
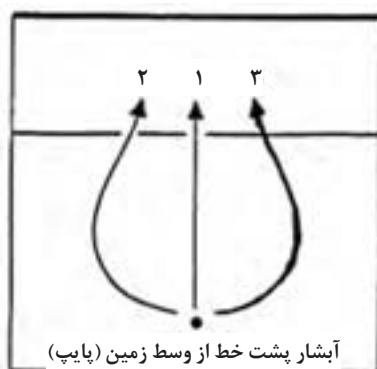
حملات بریده جلو و پشت: حمله سرعتی با فاصله ۲ تا ۳ متر جلو یا پشت سر پاسور. مهاجم باید زمانی که پاسور برای ارسال پاس با توپ تماس پیدا کرد، جهش کند.



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

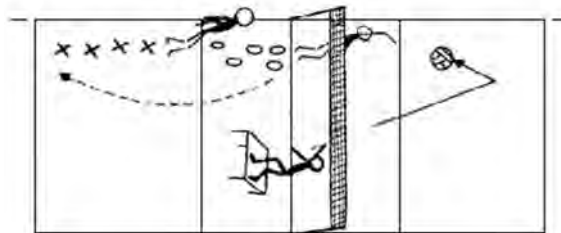
در پشت خط یک سوم (۳ متری زمین) قرار بگیرید. آنگاه با فرمان هنرآموز خود حرکت سه گام را به سمت تور تمرین کنید. ابتدا حرکات مرحله به مرحله و پس از رفع اشکالات به صورت کامل انجام می شود.

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.

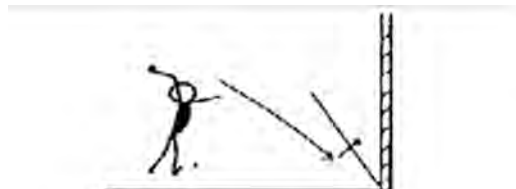


۳ در گروه های مختلف در مقابل دیوار قرار بگیرید. طوری که بدون پرش کردن در وضعیت آبشار به توپ ضربه بزنید.

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 مکث 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 آیید 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.

- 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 به کارگیری 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 آبشار 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

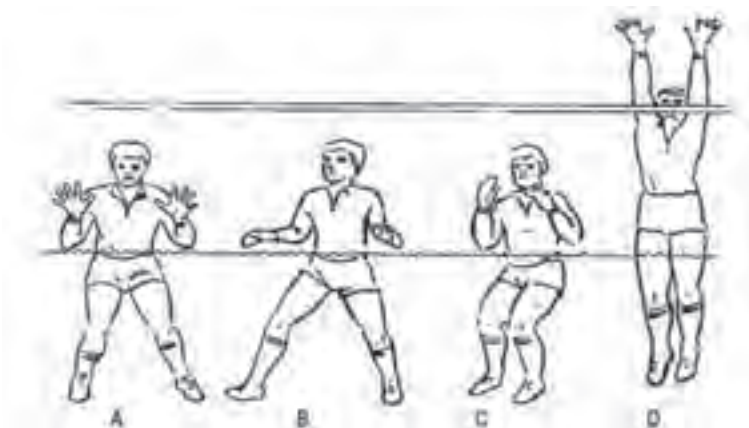
بحث کنید



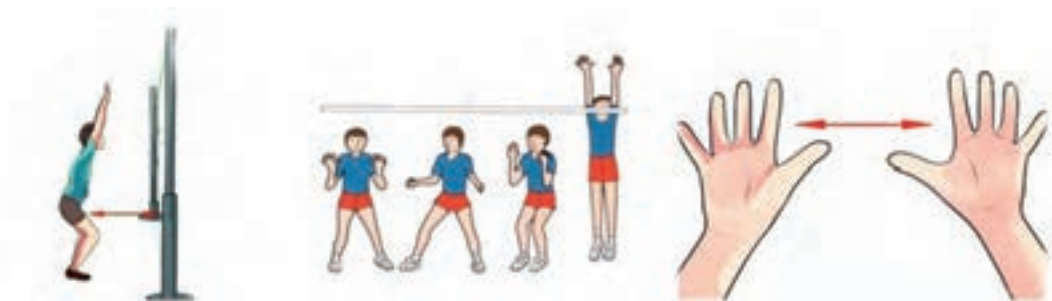
در کلاس بحث کنید که چرا برای دفاع کردن در روی تور بازیکن باید دست‌های خود را هرچه بیشتر به زمین مقابل هدایت کند؟

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

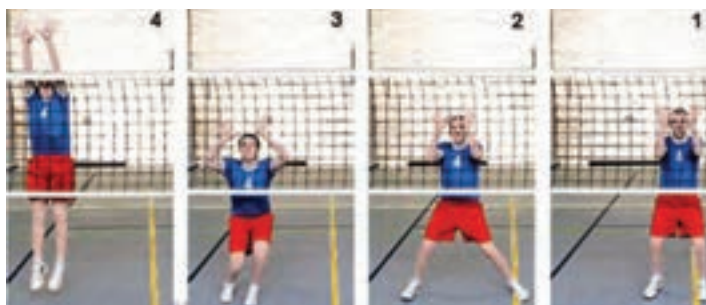
دفاع روی تور برای مقابله با آبشار(اسپک یا حمله) تیم حریف انجام می‌شود، شامل مراحل به هم پیوسته‌ای است که باید اجرا شود تا یک دفاع خوب داشته باشیم.



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.





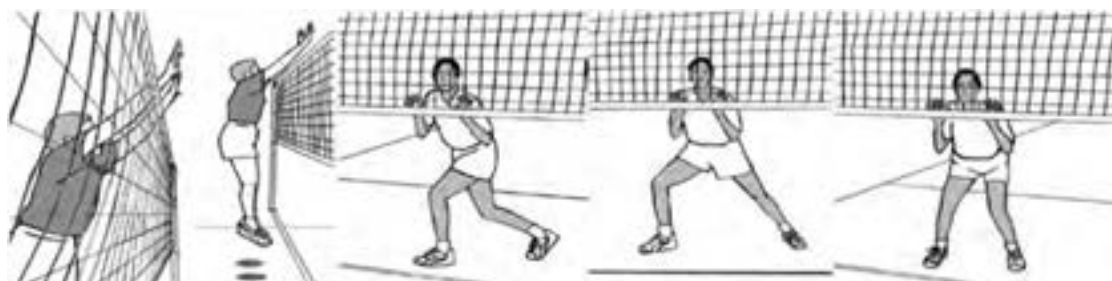
حرکت ضربدري: مانند حرکت پايكس است با اين تفاوت كه براي طی مسافت بيشتري و با سرعت بيشتري به كار مي‌رود و پاها هنگام جمع شدن كنار هم قرار نمي‌گيرند بلكه پاى در حال حرکت به حالت ضربدري از پاى ستون شده رد مي‌شود.



در هردو حالت بعد از رسيدن به توپ پاها جفت شده و زانوها براي پرش خم مي‌شود. در دو مرحله فوق دست‌ها در سينه و كف دست به سمت تيم مقابل قرار مي‌گيرد.

۳- پريدن و دفاع: بدن به پايين رفته و آماده پرش مي‌شود. زانوها جمع شده و دست‌ها حين پريدن به سمت بالا رفته و تمام بدن براي رسيدن به توپ كش مي‌آيد.

در حين حرکت به روي حرکت مهاجم تمرکز بايد داشت و دست‌ها به حالت ديوار مانند به سمت توپ مي‌رود و حتي الامكان دست‌ها در زمين حريف قرار مي‌گيرد. همچنين هنگام برخورد توپ به دست مچ دست به سمت پايين شكسته مي‌شود.



۴- فرود: بعد از دفاع دست‌ها سريعاً به داخل زمين خودي كشيده مي‌شود و مدافع (مدافعان) براي اينكه هنگام فرود به سمت تور متمايل نشود بايد بالاتنه خود را به سمت بيرون چرخش دهد و سعی کند هنگام فرود با نوک پا و هر دو پا فرود بيايد.

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، کارایی 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).



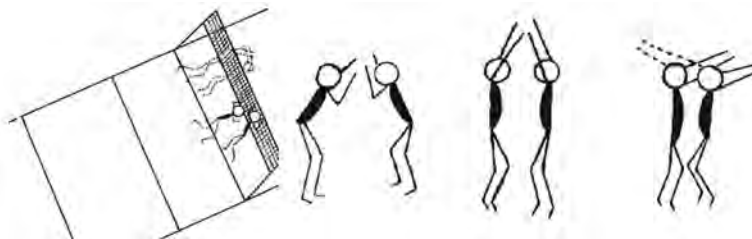
دفاع روی تور (سه نفره)

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.



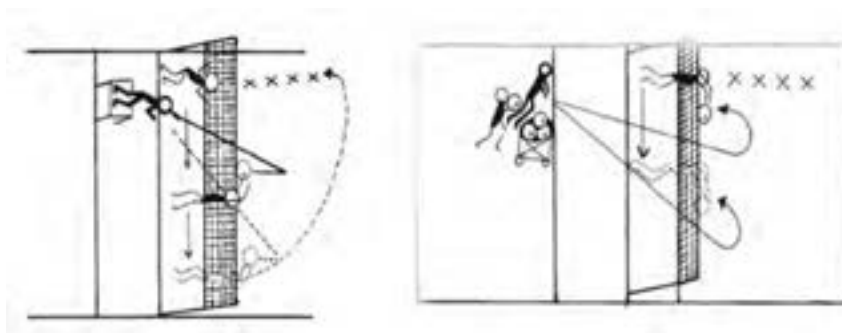
فعالیت‌ها و تمرینات دفاع روی تور

- 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 پهلوی و پای ضربدری حرکت کرده و عملیات دفاع را انجام دهید.

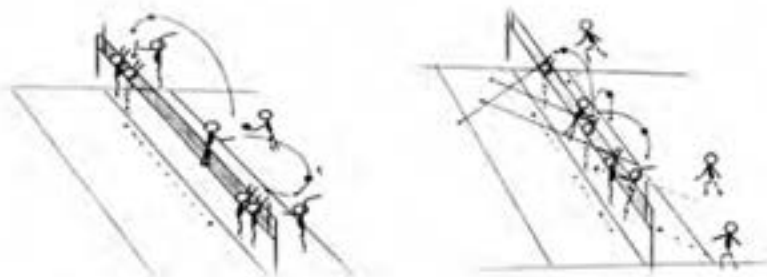


تمرینات شیوه‌های دفاع

- 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 پهلوی یا ضربدری برای دفاع بعدی به قسمت دیگر تور حرکت نمایید.

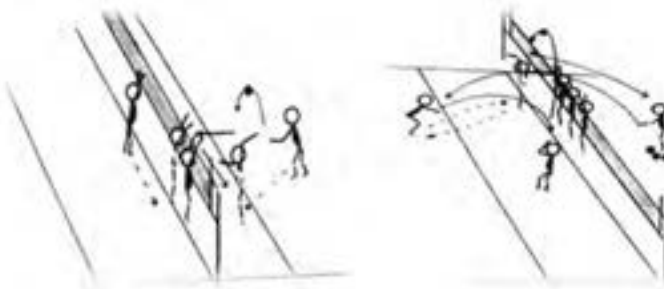


- در این تمرین هنرآموز در نزدیک تور می‌ایستد، برای مهاجمان در مناطق (۲،۳،۴) توپ پرتاب می‌کند، آنها پس از انجام حرکت سه گام توپ را آبشار می‌زنند. در زمین مقابل یک نفر مدافع مستقر می‌شود و با تغییر جای خود از آنها دفاع می‌کند. لازم است زمان پرتاب توپ برای آبشار، طوری تنظیم شود که مدافع برای اجرای این فن 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 می‌ایستد و برای مهاجمان مناطق چهار و دو به طور متناوب توپ پرتاب می‌کند 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 می‌دهند.

■ سه بازیکن، دفاع روی تور انجام می‌دهند. هنرآموز هنگامی که در زمین مقابل ایستاده توپ را از روی تور برای مهاجم پرتاب می‌کند. وی پس از دریافت توپ آن را به پاسور می‌دهد و سپس برای آبشار زدن آماده می‌شود. 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 می‌تواند 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 چسب‌نوازی 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 می‌شود و در نتیجه بند آخر انگشت به شکل خمیده در می‌آید که به طور ارادی صاف نخواهد شد.) از جمله دفاع روی تور است که رخ می‌دهند.

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، می‌توان 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 پهلوی و ضربدری
متوسط: توانایی در دفاع کردن یا به صورت پای پهلوی 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 با تعادل 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.





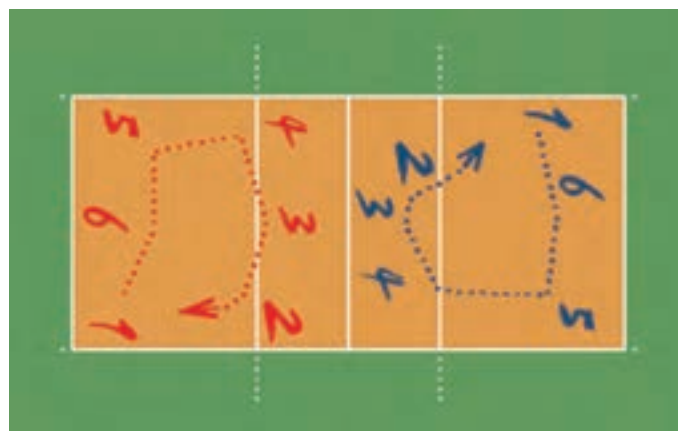
- تاکتیک به چه معنا است چه تفاوتی با استراتژی دارد؟
- به کارگیری تاکتیک در زندگی چه اهمیتی دارد؟ تاکتیک در والیبال چه کاربردی دارد؟
- به نظر شما برای موفق شدن در رقابت‌ها و مخصوصاً والیبال کدام شیوه تاکتیکی بیشتر کارایی دارد؟



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

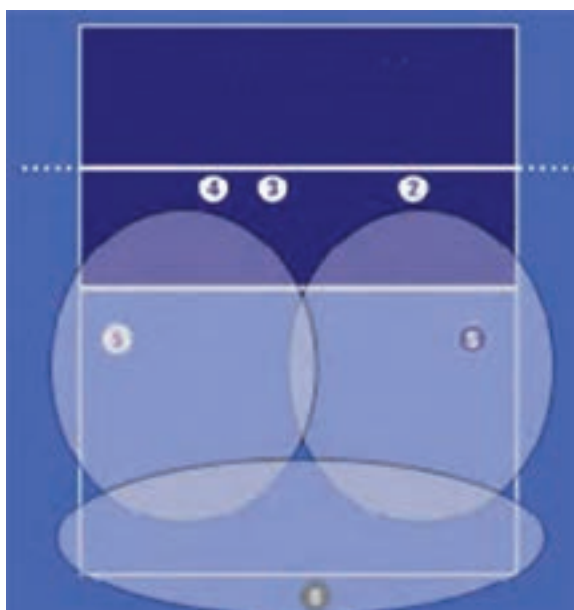
وقتی تیمی وارد زمین بازی والیبال می‌شود محل جاگیری هریک از بازیکنان مشخص می‌شود. سه نفر از آنها در مقابل تور (منطقه حمله) و سه نفر بعدی پشت زمین (منطقه عقب) مستقر می‌شوند و همان‌طور که قبلاً توضیح داده شده بازیکنان مطابق شکل در مناطق مشخص زمین (منطقه ۱ و ۲ و ۳ و ۴ و ۵ و ۶) استقرار می‌یابند و این بازیکنان 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 هرسیستمی 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 این گونه 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:

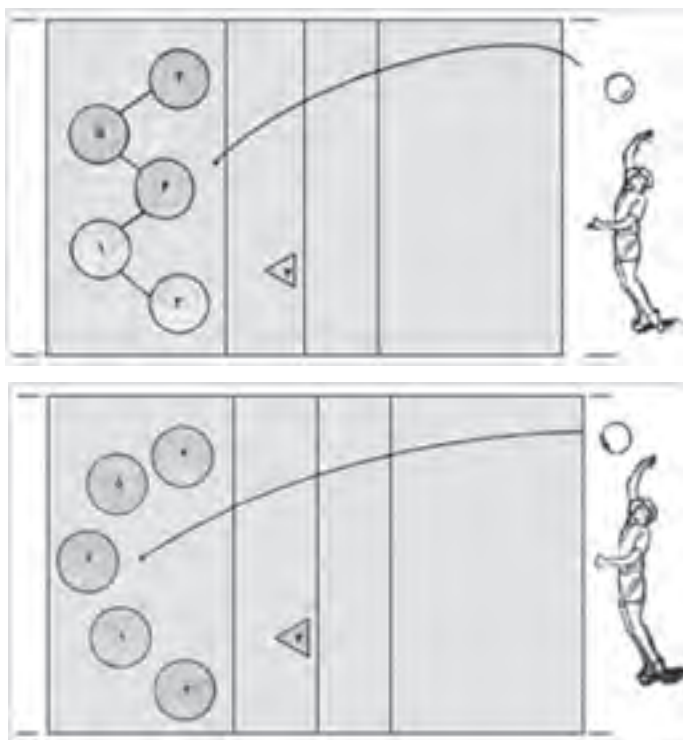
۱- سیستم تهاجمی؛ که شامل سیستم دریافت سرویس، ارسال پاس و حمله می‌باشد.

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

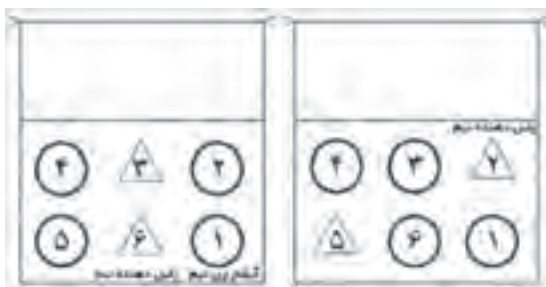
در والیبال تاکتیک تیم همواره براساس دو بازیکن حمله‌کننده (آبشارزن) و پاس‌دهنده (پاسور) مورد مطالعه قرار می‌گیرد بنابراین می‌توان براساس همین روش به تقسیم‌بندی انواع سیستم‌های رایج والیبال پرداخت.

نکته مهم

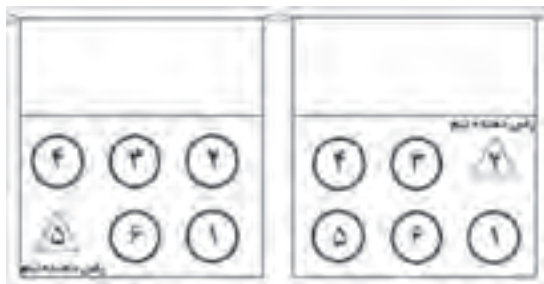


در سیستم‌های بازی، عدد اول نشان‌دهنده تعداد مهاجمان و عدد دوم نشان‌دهنده تعداد پاسورهای داخل زمین می‌باشد.

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 سیستم 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

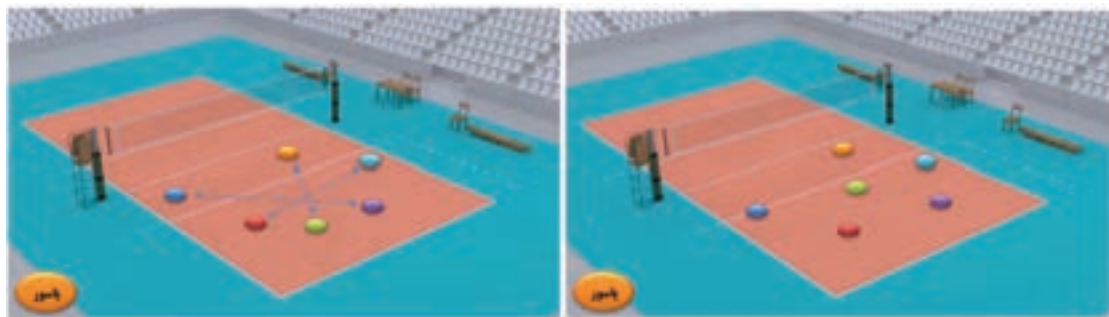


انواع حمله

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، ۰-۴ و ۰-۲ می‌باشد. این سیستم‌ها زمانی استفاده می‌شوند که در تیم شما هیچ کس 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

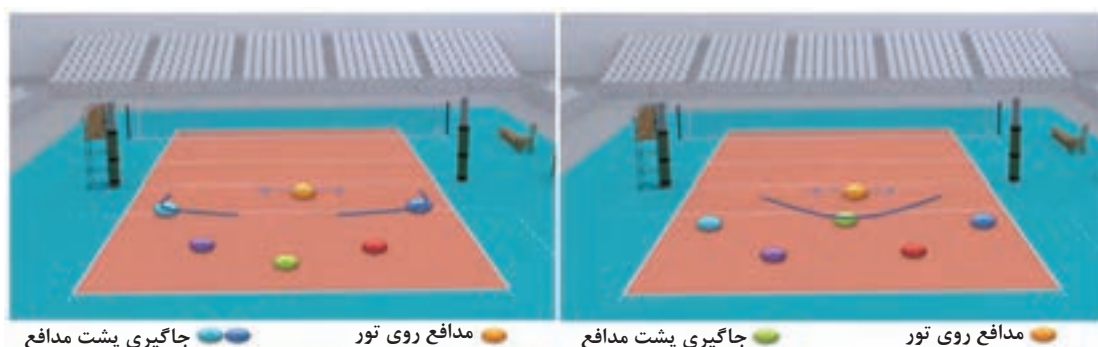
- ۱ اولین مزیت این سیستم این است که در حقیقت هیچ کس در دفاع روی تور شرکت ندارد و این سیستم بر پایه دفاع داخل میدان، شکل می‌گیرد.
- ۲ یک یا دو بازیکن که معمولاً یکی از آنها پاسور تیم است، در نزدیک تور برای دریافت جاخالی‌ها جاگیری می‌کنند.
- ۳ مدافعان داخل زمین، فضای بیشتری را پوشش می‌دهند، و چون مدافع 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 مدافع روی تور

این سیستم شامل سیستم های ۱-۴ و ۱-۳-۲ 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

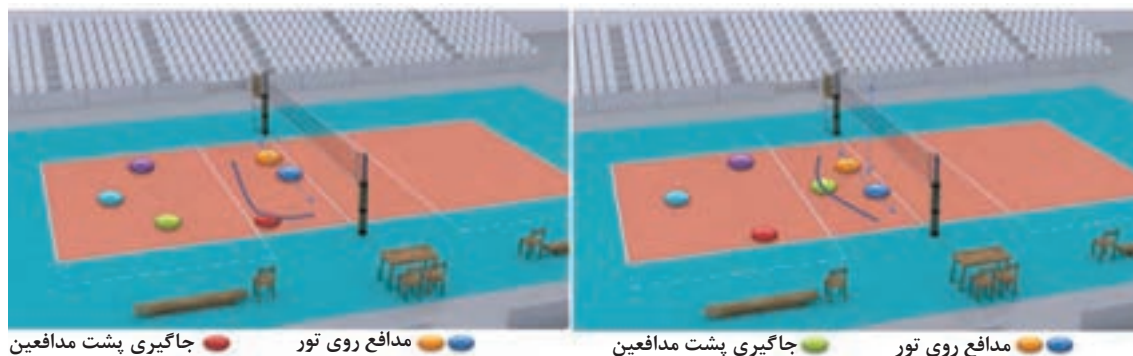
- ۱ اولین مزیت این سیستم آن است که تنها کسانی که می توانند اثر بخش باشند در دفاع روی تور شرکت می کنند.
- ۲ یک یا دو بازیکن (که در والیبال سطح پایین معمولاً یکی از آنها پاسور تیم است) پشت مدافع روی تور و برای دریافت جاخالی ها و آبشارهای آرام جاگیری می کنند.
- ۳ مدافعان داخل میدان فضای بیشتری از زمین را 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 ۵-۱) 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.



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 ۱۰٪ 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 آبخار و یا دریافت سرویس و دفاع داخل میدان چند تاکتیک بیابید؟

آزمون شماره دو پنجه و ساعد بالای سر

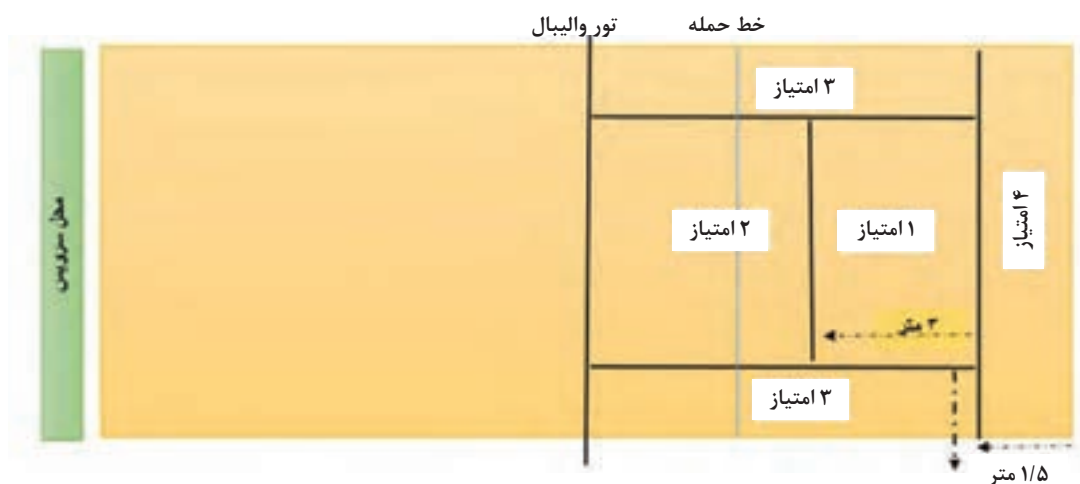
برای اجرای این آزمون مربعی به ضلع ۱ متر بر روی زمین ترسیم می‌کنیم (به جای مربع هم می‌توان دایره با قطر ۱ متر ترسیم شود) علاوه بر این توپ و کرنومتر مورد نیاز می‌باشد هنرجو در محوطه مشخص

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 بیفتد باید حرکت را ادامه دهد تا مدت ۱ دقیقه تمام شود.



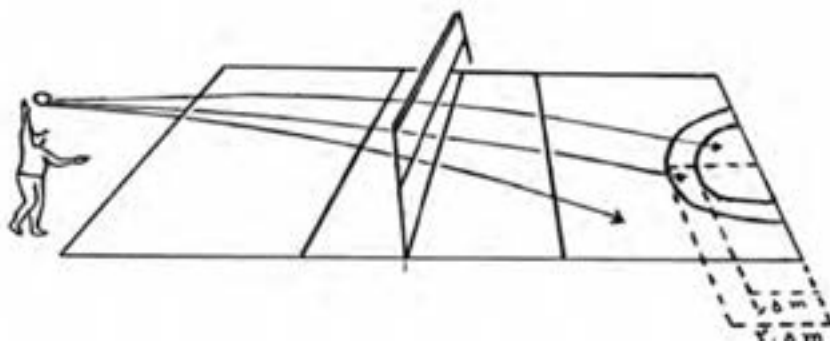
آزمون سرویس شماره ۱:

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.



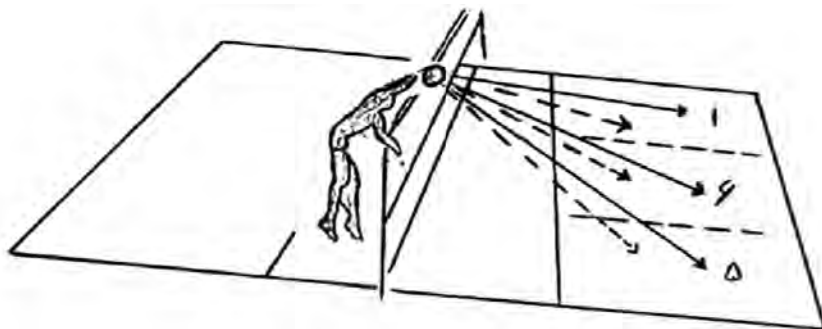
آزمون سرویس شماره ۲

برای اجرای این آزمون زمین والیبال مطابق با شکل علامت گذاری شده (دونیم دایره به شعاع ۲/۵ متر و ۱/۵ 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 نمایید.
به فرود سرویس به نیم دایره کوچک ۳ امتیاز و به نیم دایره بزرگ تر ۱/۵ امتیاز و سایر مناطق داخل زمین ۰/۵ امتیاز تعلق می گیرد (حداکثر امتیاز ۱۵) و همچنین برای اجرای صحیح سرویس ۵ امتیاز منظور می شود (تست کانل سرویس ۲۰ امتیاز دارد).



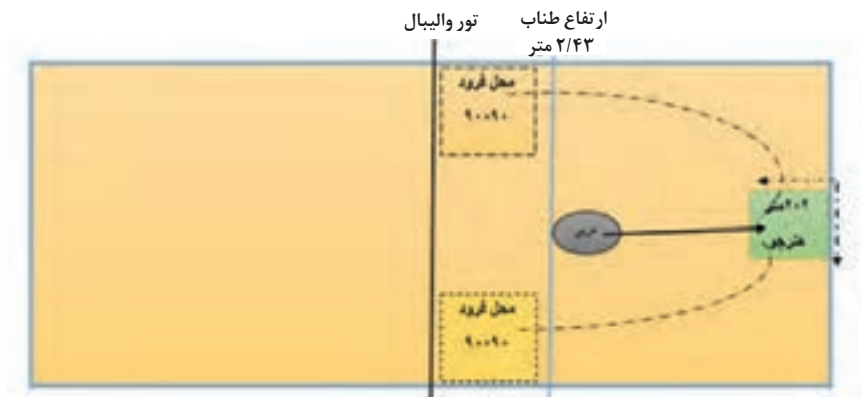
آزمون آبشار یا اسپک

در این آزمون زمینی مطابق شکل ترسیم و علامت گذاری می نمایم مجاز هستید به هر منطقه ۲ آبشار بزنید (جمع ۶ تکرار) و پاس هم بلند و به صورت ثابت انجام می شود.
به ازای هر تکرار صحیح در منطقه مربوطه ۲/۵ 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 2×2 انتهای زمین مطابق شکل آماده دریافت توپ از پرتاب کننده که در روی خط حمله ایستاده می باشد، طنابی به ارتفاع $2/43$ 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.

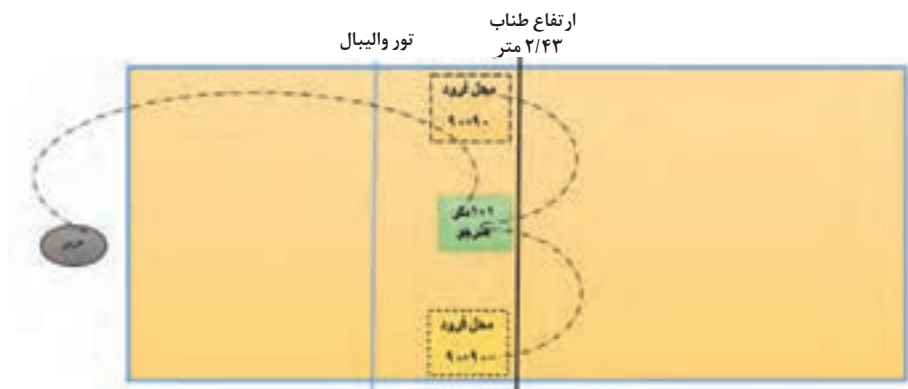


زمین قانونی والیبال

آزمون توپ سازی

در وسط زمین در منطقه مربعی شکل به طول 1×1 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 (1×1 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- نرَم آزمون پنجه و ساعد در والیبال

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- نرَم 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 خط کشی 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).