

## آشنایی با تکنیک‌ها، ارتقای مهارت و اجرای بازی

هدف‌های رفتاری : در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند :

- ۱- تکنیک مقدماتی توپ‌گیری (حرکت به اطراف، شیرجه و غلت) را اجرا کند.
- ۲- انواع پاس را بیان کند.
- ۳- پاس را از لحاظ ارتفاع، عمق و شکل مورد تجزیه و تحلیل دقیق قرار دهد.
- ۴- بتواند با پرتاب توپ، انواع پاس را به طور عملی اجرا کند.
- ۵- از مهارت سرو موجی و پرشی تعریف جامعی به اختصار ارائه دهد.
- ۶- بتواند سرو موجی را به طور عملی اجرا کند.
- ۷- برای تکنیک توپ‌گیری یک نمونه تمرین تحت فشار را اجرا نماید.
- ۸- یک نمونه‌ی تمرین در شرایط بازی را، که به تقویت فنون پنجه، ساعد، سرو، آبشار و دفاع روی تور کمک می‌کند فقط با رسم شکل ارائه دهد.

### یادگیری زمانی حاصل می‌شود که مهارت را به طور کامل فرا گرفته باشید.

#### ۱- آشنایی با تکنیک مقدماتی توپ‌گیری

دارد، دریافت توپ با شیرجه و غلت توأم می‌شود. اینک در این بخش از آموزش، توجه فراگیران به نحوه‌ی اجرای مقدماتی این مهارت‌ها جلب می‌شود :

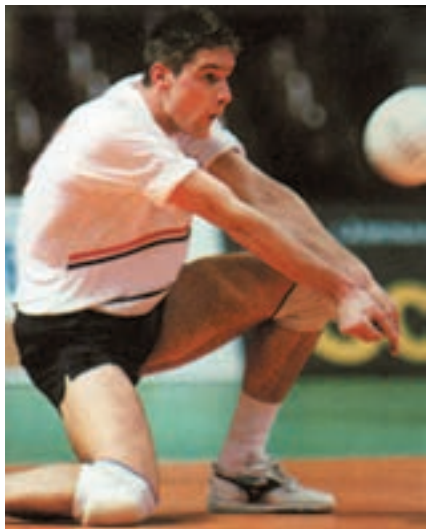
وضعیت بدن : معمولاً اجرای این تکنیک (توپ‌گیری) در سه وضعیت اجرا می‌شود : الف - ایستاده، ب - خمیده و ج - نشسته.

الف - وضعیت ایستاده : در این حالت پاها از مفصل زانو کم‌تر خمیدگی دارد. از این رو فراگیرنده در حالت تقریباً ایستاده به اجرای این مهارت اقدام می‌کند (تصویر ۱-۵).

ب - وضعیت خمیده : در این حالت خمیدگی پاها از ناحیه‌ی مفصل زانو بیش‌تر می‌شود، به طوری که بدن فراگیرنده

اجرای این تکنیک تقریباً مشابه تکنیک ساعد است، با این تفاوت که در پاس با ساعد، فرصت جاگیری برای دریافت توپ بسیار است، ولی در اجرای تکنیک حاضر، زمان برای دریافت توپ به حد اقل می‌رسد. به کارگیری این مهارت بیش‌تر در نزدیک و در سطح زمین اجرا می‌شود. معمولاً در مقابل تکنیک آبشار و یا جاخالی تیم حریف این مهارت کارآیی دارد. بعضی مواقع فرصت اجرای این مهارت به اندازه‌ای کوتاه و ناچیز است که حتی مجال استفاده از هر دو دست فراهم نیست. در این حالت دریافت‌کننده توپ را با یک دست دریافت می‌کند. در اکثر حالات، خصوصاً در هنگام جاخالی که توپ فاصله زیادی با بازی‌کن

توجهی که در هر سه وضعیت کاملاً به چشم می خورد، صاف بودن پشت فراگیران در هنگام اجرای این مهارت است (تصویر ۵-۳).



تصویر ۵-۳

(مرکز ثقل) به زمین نزدیک تر می شود (تصویر ۵-۲).  
ج - وضعیت نشسته: فراگیر در این حالت با خم کردن زانوها، کاملاً به سطح زمین نزدیک می شود. نکته ی مهم و قابل



تصویر ۵-۲



تصویر ۵-۱

وضعیت ابتدا پای راست و سپس پای چپ فراگیرنده به صورت گام (پهلوی) در مسیر توپ برداشته می شود. گاهی اوقات به لحاظ نزدیک بودن توپ، تنها با اجرای یک گام بلند نسبت به دریافت توپ اقدام می شود (تصویر ۵-۴).



تصویر ۵-۴

## ۲- حرکت به اطراف

همان طور که فراگیران توجه دارند، در بخش اول کتاب، نحوه ی حرکت به اطراف کاملاً مورد بررسی قرار گرفت. در این بخش، به لحاظ اهمیت موضوع و برای یادآوری، خلاصه ی این حرکات مرور می شود:

**الف - حرکت به سمت جلو (گام به جلو):** هنگامی که توپ در مقابل فراگیرنده در حال فرود آمدن است، دریافت آن با گام به جلو صورت می گیرد. تعداد گام ها، به مسافت محل استقرار فراگیرنده تا محل فرود توپ بستگی دارد (به تصویر ۱۸-۱ مراجعه شود).

**ب - حرکت به سمت عقب (گام به عقب):** در این حالت توپ در بالای سر یا در پشت سر فراگیرنده در حال فرود آمدن است. چنان چه فراگیرنده بخواهد توپ را با ساعد دریافت نماید، لازم است چند قدم به سمت عقب برود تا توپ را با ساعد دریافت و ارسال کند (به تصویر ۱۹-۱ مراجعه شود).

**ج - حرکت به سمت راست (گام به راست):** فراگیرنده هنگامی برای دریافت توپ به سمت راست حرکت می کند که توپ در چند قدمی سمت راست او در حال فرود آمدن باشد. در این

د - حرکت به سمت چپ (گام به چپ): هنگامی که توپ در سمت چپ فراگیرنده فرود می‌آید با برداشتن چند گام (پهلوی) در جهت مسیر توپ، نسبت به دریافت آن اقدام می‌شود (تصویر ۵-۵).



تصویر ۵-۵

سؤال: به نظر شما در تکنیک ساعد برای ارسال صحیح توپ به محل دلخواه، رعایت کدام مورد در اولویت قرار دارد؟ موضوع را بررسی کنید و نتیجه را در کلاس به بحث بگذارید.

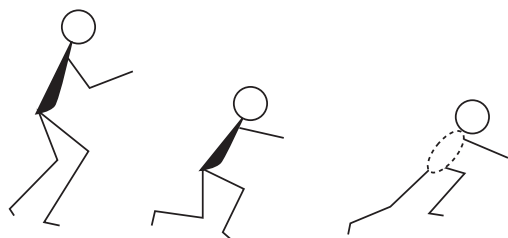
چرخش کند که کاملاً وزن بدن را تحمل نماید. در این حالت است که توپ با ساعد دریافت کننده تماس پیدا می‌کند و او پس از زدن ضربه به توپ، بلافاصله به پهلو می‌چرخد و روی تپه‌گاه خم می‌شود تا افت کامل صورت گیرد و با غلت خوردن روی شانه‌ی مخالف سریعاً به حالت اولیه برمی‌گردد. نکته‌ی مهم در اجرای صحیح این فن، قوس کاملی است که باید هنگام افت به زمین در قسمت پشت فراگیرنده به وجود آید. هم‌چنین گفتنی است که تمرین این فن در دو سمت (راست و چپ) اجرا می‌شود.

### ۳- توپ‌گیری با یک دست (غلط)

هنگامی که برای دریافت توپ فرصت کافی نباشد و توپ در فاصله‌ی بیش‌تری نسبت به فراگیرنده قرار داشته باشد، دریافت آن با یک دست صورت می‌گیرد. زیرا همواره در اجرای چنین مهارتی طول یک دست بیش‌تر از طول دو دست کارایی پیدا می‌کند. از آن گذشته، به دلیل داشتن سرعت اولیه دریافت‌کننده، ممکن است اُفت به زمین با غلت زدن همراه شود. بنابراین، لازم است برای اجرای صحیح این مهارت، مرکز ثقل بدن حتی المقدور به زمین نزدیک شود و سپس زانو روی محور انگشتان پا طوری

## ۴- شیرجه

صحیح و ساده‌تر این مهارت بیش‌تر است. علاوه بر آن، احتمال آسیب‌دیدگی کم‌تر می‌شود. در هنگام اجرای این تکنیک، وزن بدن با فشار پای عقب به جلو منتقل می‌شود و سپس قسمت سینه، عضلات ران و دست‌ها با زمین تماس پیدا می‌کند. برای خنثا شدن فشار حاصل از آن، بدن در جهت مسیر توپ روی زمین کشیده می‌شود. در هنگام افت به زمین، پای جلویی از زانو خم می‌شود و به سمت بیرون متمایل می‌گردد. در این حالت قسمت داخلی پا با زمین تماس دارد و با راست شدن (کشیده شدن) آن، بدن به سمت جلو هدایت می‌شود. این عمل باعث می‌شود که فراگیرنده با دست کاملاً کشیده بتواند در فاصله‌ی بیش‌تر، تویی را که در حال نزدیک شدن به زمین است با پشت دست دریافت کند. بعضی مواقع فاصله‌ی توپ تا زمین به قدری ناچیز است که اغلب، داوران در هنگام قضاوت با مشکل مواجه می‌شوند (تصویر ۵-۶).



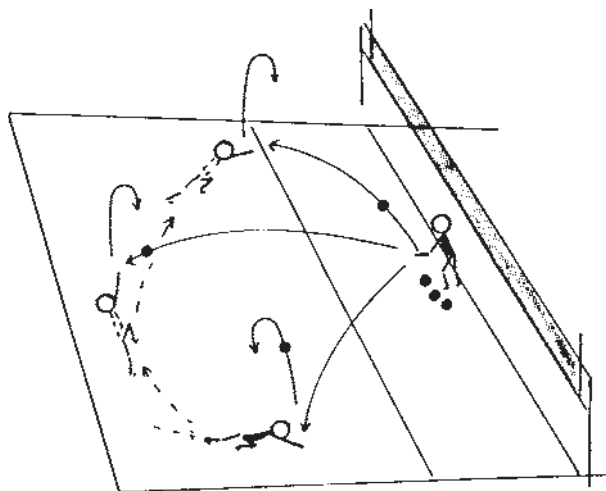
تصویر ۵-۶

مسلم است که لازمه‌ی یادگیری صحیح و کوتاه مدت مهارت‌ها، در وهله‌ی اول به آمادگی بدنی مطلوب و قابل قبول بستگی دارد. داشتن فیزیک بدنی خوب نیز از جمله موارد مهم یادگیری محسوب می‌شود. بازی کن والیبال باید بتواند سریع بدود، تغییر مسیر ایجاد کند، پرش مناسب داشته باشد، برای کسب چابکی به یادگیری مهارت‌های ژیمناستیک بپردازد و... آمادگی عضلانی، خصوصاً در اهرم‌های دست نیز، یکی دیگر از موارد قابل توجه است که برای فراگیری مهارت شیرجه الزامی به نظر می‌رسد. به علاوه تمرینات تخصصی و متنوعی وجود دارد که به بازی کن کمک می‌کند تا بتواند فن شیرجه را بهتر بیاموزد. اجرای موفقیت‌آمیز این مهارت از سوی فراگیران، رفته رفته موجب ایجاد انگیزه‌ی قوی‌تر برای فراگیری بیش‌تر می‌شود. آنان از اجرای این فن لذت می‌برند و بیش‌تر کوشش می‌کنند تا مهارت را به نحو بهتری بیاموزند. تمرینات شیرجه، این امکان را برای فراگیران فراهم می‌کند تا آنان بتوانند ویژگی‌های مشخصی را به نمایش بگذارند. نکته‌ی مهم دیگر این که در حد امکان لازم است از سایر ورزش‌هایی که بیش‌تر با مهارت‌های این ورزش هم‌خوانی دارد استفاده شود. اجرای این تکنیک در قدیم، که زیبایی خاصی دارد بیش‌تر بود و تماشاگر از دیدن چنین صحنه‌هایی به وجد می‌آمد. ولی به همان نسبت، اجرای این فن به دلیل نداشتن آمادگی لازم با خطر همراه بود. امروزه تکنیک پیشرفته‌ی آن، ضمن داشتن زیبایی خاص خود، تا حد قابل قبولی موجب شده است تا صدمات احتمالی این فن به حداقل برسد. زیرا اجرای آن در ارتفاع پایین و تقریباً هم سطح زمین انجام می‌شود. حال توجه فراگیران را به شیوه‌ی اجرای این تکنیک جلب می‌نماید.

### ۴-۱ نحوه‌ی اجرای مهارت شیرجه : برای اجرای این

فن، ابتدا بدن در حالت کاملاً خمیده قرار دارد. پاها ضمن این که از هم فاصله دارند، یک پا جلوتر از پای دیگر قرار می‌گیرد. درحالتی که بدن خمیده است با برداشتن یک گام بلند به سمت توپ و نزدیک کردن بدن به سطح زمین، مقدمات شیرجه فراهم می‌شود. هر قدر که در این حالت بدن به زمین نزدیک‌تر باشد، امکان اجرای

**تذکر:** از آن جا که اجرای تمرینات مربوط به توپ گیری (شیرجه و غلت) در گرو داشتن آمادگی جسمانی مطلوب است، دبیران محترم سعی نمایند چنانچه فراگیرانشان فاقد آمادگی لازم جسمانی هستند و در کلاس درس نیز امکانات لازم (تشک) برای تمرینات مقدماتی این مهارت وجود ندارد، از انجام تمرینات مورد نظر خودداری کنند و به تدریس این تکنیک به صورت تئوری بپردازند و یا در صورت لزوم به اجرای تمرینات ساده‌ی آن اکتفا کنند.

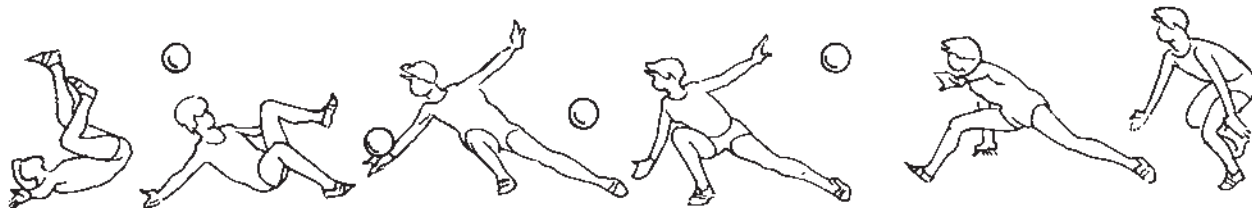


تصویر ۷-۵

نمونه تمرین (غلت زدن): الف - بدون توپ، ب - با توپ.

#### الف - بدون توپ

تمرین ۱: از فراگیران خواسته می‌شود که در انتهای تشک در یک صف بایستند. آن‌گاه به فرمان مربی یکی پس از دیگری تکنیک غلت زدن را اجرا کنند. اصلاح حرکات در این مقطع از تمرینات، دارای اهمیت بیش‌تری است (تصویر ۸-۵).



تصویر ۸-۵

را بدون تشک در داخل زمین اجرا کنند.

ب - نمونه‌ی تمرین با توپ: مربی همراه کمکی، نزدیک تور در مقابل فراگیران قرار می‌گیرد. سپس از آنان می‌خواهد که یکی

نمونه‌ی تمرین (حرکت به اطراف، غلت، شیرجه):

تمرینات حرکت به اطراف یکی از اصولی‌ترین مهارت‌ها در والیبال محسوب می‌شود. گرچه روش‌های اجرایی این حرکات، در بخش اول کتاب به تفصیل آمده است با این همه، به دلیل اهمیت موضوع و ارتباط نزدیکی که بین آن و فنون شیرجه و غلت وجود دارد، در این جا به نمونه‌ای از تمرینات آن اشاره می‌شود.

تمرین ۱: از فراگیران خواسته می‌شود که با رعایت یک فاصله‌ی مناسب در داخل زمین مستقر شوند. ابتدا مربی حرکات فراگیران را به سمت راست، چپ، جلو و عقب، زیر نظر قرار می‌دهد و به اصلاح آن می‌پردازد. آن‌گاه هریک از فراگیران با رعایت نکات ایمنی، حرکات مورد نظر را تمرین می‌کنند.

تمرین ۲: فراگیران در پشت خط انتهایی زمین، یک صف تشکیل می‌دهند و روبه‌روی تور می‌ایستند. سپس مربی به همراه کمکی، نزدیک تور مستقر می‌شود. آن‌گاه با فراخواندن هریک از فراگیران به داخل زمین، با پرتاب توپ در مسیرهای مختلف، تمرین حرکات پا را مرور می‌کنند. اصلاح حرکات مورد نظر از موارد اصلی این مهارت به حساب می‌آید (تصویر ۷-۵).

تمرین ۲: پس از این که فراگیران تمرین قبلی را به‌طور

کامل و صحیح بر روی تشک اجرا کردند، چنانچه آمادگی لازم، را برای اجرای این مهارت داشته باشند می‌توانند تمرین مورد نظر

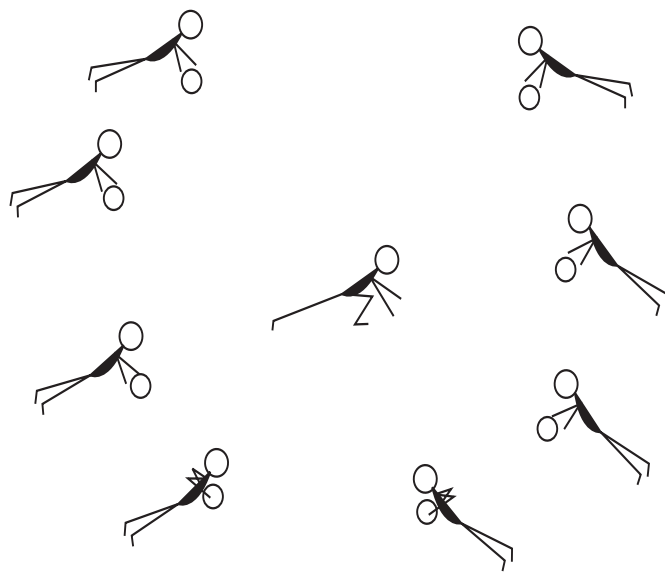
تمرین ۳: از فراگیران خواسته می‌شود ابتدا بر روی تشک ژیمناستیک و سپس بر روی زمین، فن شیرجه را با خم کردن کامل خود به سمت زمین اجرا کنند. فراگیران در این تمرین ابتدا یکی از پاها را جلوتر قرار می‌دهند و با گذاشتن دست‌ها به زمین، بدن را به سمت جلو می‌کشند. آن‌گاه توپ فرضی را با پشت دست دریافت و ارسال می‌کنند (تصویر ۵-۱).



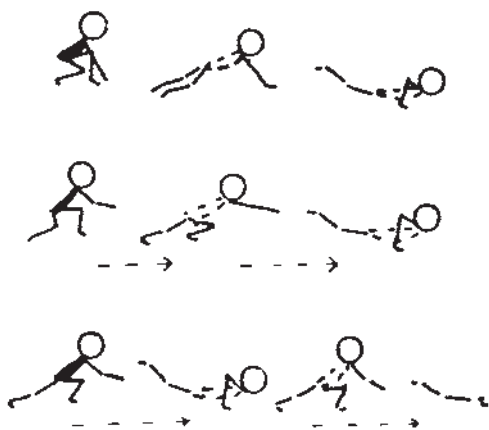
پس از دیگری به روی تشک بیایند و توپ‌هایی را که پرتاب می‌شود به صورت غلت زدن دریافت کنند. این تمرین را می‌توان پس از اجرای صحیح آن، بر روی زمین نیز انجام داد (تصویر ۵-۸).

نمونه‌ی تمرین (شیرجه)

تمرین ۱: از فراگیران خواسته می‌شود هر یک تویی را در مقابل خود به زمین بگذارند و با قرار دادن دست‌ها بر روی آن و قرار گرفتن پاها در امتداد بدن، به حرکت شنا بپردازند. چنانچه شنا رفتن با انگشتان دست صورت گیرد، ضمن تقویت عضلات دست‌ها، موجب افزایش قدرت پنجه‌ها نیز می‌شود (تصویر ۵-۹).



تصویر ۵-۹



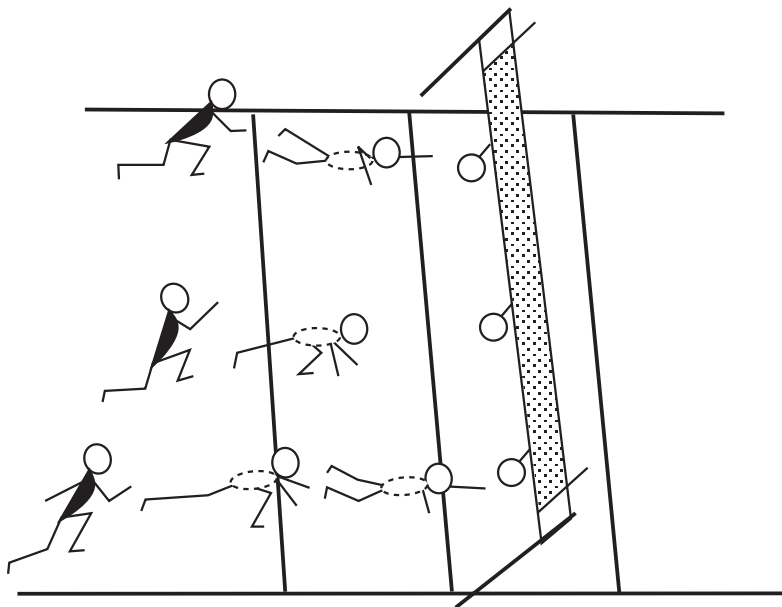
تصویر ۵-۱۰

تمرین ۲: از فراگیران خواسته می‌شود که به فاصله‌ی یک دست در مقابل دیوار قرار بگیرند (در صورت عدم دسترسی به دیوار می‌توان از سکوی اطراف زمین و ... استفاده کرد). آن‌گاه، در حالی که پاها در یک نقطه ثابت است، به سمت دیوار حرکت افت را اجرا کنند و سپس با وارد کردن فشار به دیوار به حالت اولیه برگشت نمایند. همین تمرین را می‌توان رفته رفته بر روی یک سکو و یا نیمکت، که ارتفاع کم‌تری نسبت به دیوار دارد، اجرا کرد و سپس با کسب آمادگی لازم، در حالت افت کامل بر روی زمین، برای اجرای آن اقدام نمود.

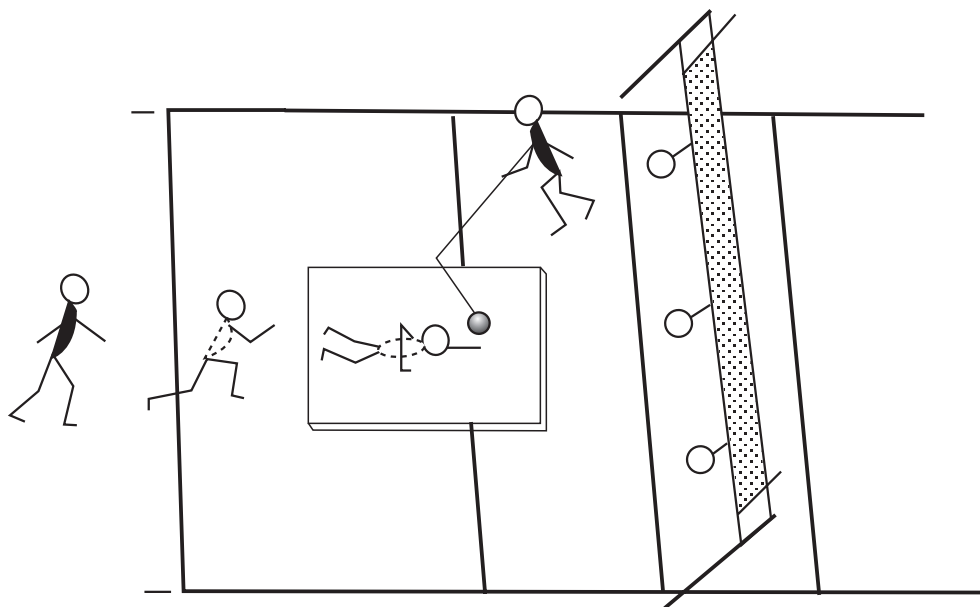
تمرین ۴: پس از آموزش شیرجه به صورت بدون توپ و تصحیح حرکات فراگیران، از آن‌ها خواسته می‌شود که با اجرای صحیح این فن، توپ‌های آویز در زیر تور را دریافت نمایند. چنانچه بخواهیم تمام فراگیران به‌طور فعال‌تر به این تمرین بپردازند، با آویزان کردن حداقل سه توپ در زیر تور والیبالی و تشکیل سه گروه مجزا به این تمرین اقدام می‌کنیم (توضیح این‌که توپ‌ها در داخل توری خود، از زیر تور به حالت آویز نصب

می‌گردد) (تصویر ۱۱-۵).

تمرین ۵: فراگیران در یک صف در داخل زمین به سمت تور و در پشت تشک قرار می‌گیرند. سپس مربی در حالی که توپ آویزی در دست دارد، از آنان می‌خواهد تا با اجرای صحیح این مهارت، توپ را دریافت کنند. این تمرین پس از کسب آمادگی‌های لازم بر روی زمین نیز انجام می‌شود (تصویر ۱۲-۵).



تصویر ۱۱-۵



تصویر ۱۲-۵

**سؤال:** دانش‌آموزان عزیز! اگر دقت کرده باشید، در اجرای تمرینات مختلف، خصوصاً توپ‌گیری‌ها، همواره مربی از شما می‌خواست تا جهت خود را در اجرای مهارت‌ها به سمت تور انتخاب کنید و برعکس محل استقرار خود را پشت به تور و در مقابل شما انتخاب می‌کرد. حال، این سؤال مطرح است که چرا مربی بر اجرای چنین روشی تأکید داشت؟ پاسخ سؤال را پیدا کنید و در قسمت تعیین شده به اختصار بنویسید.

.....  
.....  
.....

## ۵- نکات ایمنی

پاس دو دست، یک‌دست، پشت، روی سر، با پرش و ... مورد بررسی قرار گرفت. در این جا، پاس از نظر ارتفاع، نوع و عمق، مورد مطالعه قرار می‌گیرد.

۱-۶ پاس از ارتفاع: به‌طور کلی پاس از ارتفاع به سه شکل کوتاه، متوسط و بلند اجرا می‌شود:

الف- پاس کوتاه: به پاسی که ارتفاع آن حداکثر ۱ متر باشد. بدیهی است این پاس در نوع خود با اشکال و اندازه‌های مختلفی به اجرا گذاشته می‌شود. به عنوان مثال پاس‌های ۶۰، ۸۰ و ۱۰۰ سانتی‌متر جزء پاس‌های کوتاه محسوب می‌شوند. حملاتی که بر روی این گونه پاس انجام می‌شود به «آبشار سرعتی» معروف‌اند. به‌نظر می‌رسد از جمله بازی‌کنانی که برای اولین بار از این نوع پاس، برای آبشار استفاده کردند، بازی‌کنان ژاپن باشند. گفتنی است که نوار بالایی تور، ملاک اندازه‌گیری ارتفاع پاس محسوب می‌شود (تصویر ۱۳-۵).

ب- پاس متوسط: پاسی که ارتفاع آن حد اکثر از یک تا دو و نیم متر باشد، به «پاس متوسط» معروف است. همان‌طور که گفته شد پاس متوسط نیز از لحاظ ارتفاع، انواع مختلفی دارد. همچنین آشناری که روی این نوع پاس صورت می‌گیرد به آبشار متوسط (نرمال) معروف است (تصویر ۱۳-۵).

ج- پاس بلند: هر پاس که ارتفاع آن بیش از ۳ متر باشد به «پاس بلند» معروف است. این پاس نیز دارای اشکال مختلفی است. حملاتی که بر روی این نوع پاس صورت می‌گیرد، اصطلاحاً به «آبشار قدرتی» معروف است (تصویر ۱۳-۵).

\* هنگام غلت زدن، باید قسمت پشت فراگیران کاملاً قوس داشته باشد و حتی‌المقدور سر در داخل بدن (سینه) قرار بگیرد. در صورت توجه نکردن به این موضوع، امکان اصابت سر فراگیرنده با زمین وجود دارد.

\* اهرم‌های درگیر، خصوصاً در فن شیرجه، باید کاملاً توانایی اجرای این فن را داشته باشند و یا تقویت گردند تا در هنگام اجرای مهارت آسیبی متوجه عضلات، مفاصل و رباط‌های کتف و دست نشود.

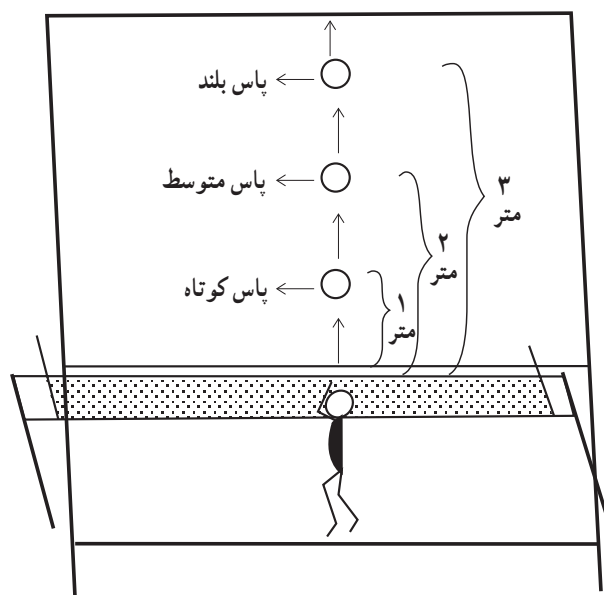
\* استفاده از تشک، برای یادگیری مقدماتی فن شیرجه یکی از اقدامات لازم برای جلوگیری از صدمات احتمالی به‌شمار می‌رود.  
\* در هنگام شیرجه رفتن، باید کاملاً مراقبت به عمل آید که چانه با زمین برخورد نکند (صدمات قسمت چانه از آسیب‌های شایع والیبال محسوب می‌شود).

\* در هنگام اجرای شیرجه و غلت، لازم است حرکات بافاصله‌ی زمانی مناسب انجام شود. اتخاذ چنین روشی از برخورد فراگیران با یکدیگر جلوگیری می‌کند. هم‌چنین باید سعی شود که اجرای تمرینات در یک مسیر و یک جهت صورت گیرد.

\* قبل از انجام تمرین، باید از نبود وسایل اضافی در داخل زمین مطمئن باشیم. غفلت در این مورد درصد آسیب‌های احتمالی را افزایش می‌دهد.

۶- آشنایی با انواع پاس (عمق، نوع و ارتفاع)  
در بخش اول کتاب، پاس از لحاظ شیوه‌ی اجرا به صورت



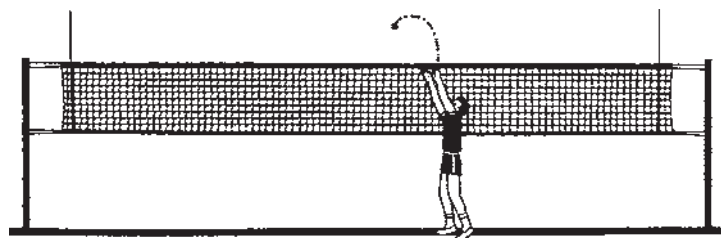


تصویر ۱۳-۵

سؤال: حال با توجه به مطالبی که در خصوص ارتفاع پاس بیان شد، آیا می‌دانید کوتاه‌ترین پاس دارای چه ارتفاعی است؟ دانش‌آموزان عزیز با بررسی موضوع مورد نظر، پاسخ را پیدا کنید و آن را در کلاس به بحث بگذارید.

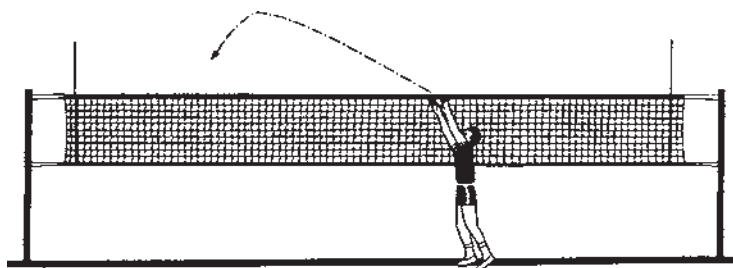
## ۲-۶ نوع پاس<sup>۱</sup>: بعضی از کشورهای

صاحب‌نام این ورزش، برای شناسایی انواع پاس از علائم اختصاری استفاده می‌کنند. برخی نوع پاس را با حروف الفبای انگلیسی و عده‌ای با عدد مشخص می‌کنند. برای آشنایی دانش‌آموزان با اشکال مختلف پاس به شرح زیر اکتفا می‌شود:



تصویر ۱۴-۵

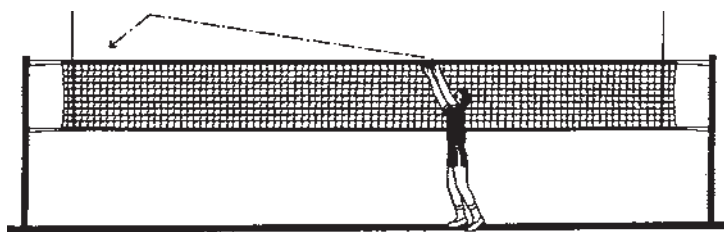
پاس کوتاه سریع: حداکثر ارتفاع این پاس ۱ متر است، پاس کوتاه، نزدیک به پاسور انجام می‌شود. این پاس هم در جلو و هم در قسمت پشت پاسور صورت می‌گیرد (تصویر ۱۴-۵).



تصویر ۱۵-۵

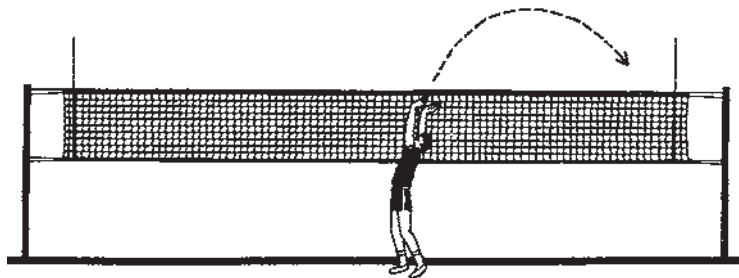
پاس تیز داخل: این پاس دارای ارتفاعی حدود نیم تا یک متر است. فاصله‌ی آن در مقابل پاسور حداقل تا دو متر ادامه پیدا می‌کند. این نوع پاس، هم به سمت پشت و هم به سمت جلو قابل اجراست (تصویر ۱۵-۵).

۱- تصاویر پاس به صورت اصلاح شده، از کتاب «استراتژی و تاکتیک در والیبال»، ترجمه‌ی محسن ثالثی، مؤسسه‌ی نشر علم و حرکت، تهران



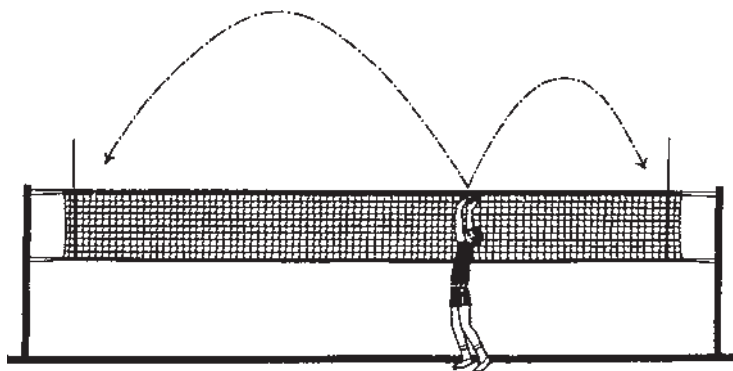
تصویر ۵-۱۶

پاس تیز خارج: این پاس با ارتفاع تقریباً نیم تا یک متر ارسال می‌شود. فاصله‌ی آن از مقابل پاسور تا خط‌کناری ادامه پیدا می‌کند و از آن نیز می‌گذرد. این پاس در دو انتهای تور قابل اجراست (تصویر ۵-۱۶).



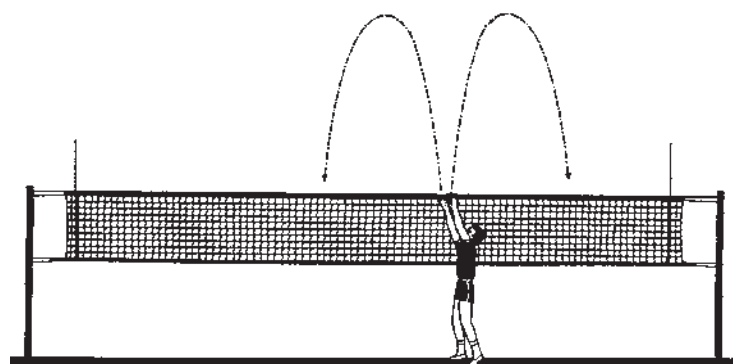
تصویر ۵-۱۷

پاس قوس کوتاه: این پاس به صورت قوس کوتاه ارسال می‌شود و حد اکثر دارای ۲ متر ارتفاع است. محل فرود توپ تقریباً نزدیک به خط‌کناری زمین است. این پاس از سوی پاسور به دو انتهای تور (پشت و جلو) قابل ارسال است (تصویر ۵-۱۷).



تصویر ۵-۱۸

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 می‌شود (تصویر ۵-۱۸).



تصویر ۵-۱۹

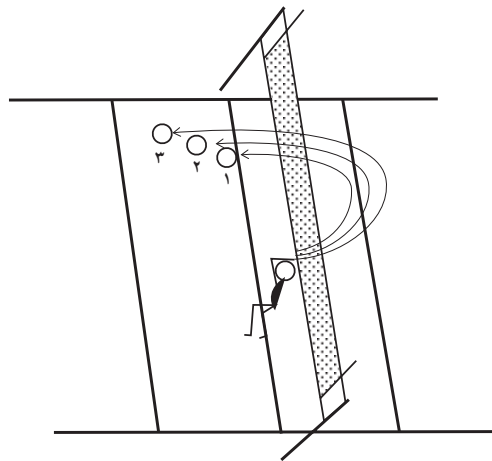
پاس قوس وسط: این پاس نیز با داشتن قوس زیاد و ارتفاع بیش‌تر از ۳ متر، در وسط تور انجام می‌شود. فاصله‌ی این پاس با پاسور تقریباً یک تا یک‌ونیم متر است. پاسور می‌تواند این پاس را به سمت پشت و جلو، ارسال نماید (تصویر ۵-۱۹).

تذکر: گفتنی است علاوه بر پاس‌های ذکر شده ترکیبات دیگری از پاس در اشکال و اندازه‌های مختلف وجود دارد. معمولاً ارسال بعضی از پاس‌ها حدفاصل مناطق ۲-۳-۴ است. از این رو، چون اساساً این گونه پاس‌ها نیز بر اصول مورد اشاره پایه‌گذاری و ارسال می‌گردند، از ذکر آن‌ها در این کتاب خودداری شده است.

نزدیکی به تور با شماره‌های ۱، ۲ و ۳ نمایش داد. این علامت با انگشتان دست نشان داده می‌شود. در این جا عدد ۱ به معنی پاسی است که از لحاظ عمق، قدری به تور نزدیک است و عدد ۲ به پاسی گفته می‌شود که قدری دورتر از تور ارسال می‌گردد و بالأخره علامت ۳ به پاسی گفته می‌شود که از سوی پاسور برای بازی کن خط عقبی، ارسال می‌گردد (تصویر ۲۰-۵).



۳-۶ پاس از عمق: برای این که مفهوم پاس از لحاظ عمق برای ما روشن تر شود، کافی است دور یا نزدیک بودن توپ (پاس) را نسبت به تور مورد بررسی قرار دهیم. می‌توان این گونه پاس را نیز به صورت علائم از قبل تعیین شده نشان داد. گفتنی است که این علائم، تنها برای اعضای تیم معنی دار است. به عنوان مثال و براساس قرار قبلی می‌توان نوع پاس را از لحاظ دوری و

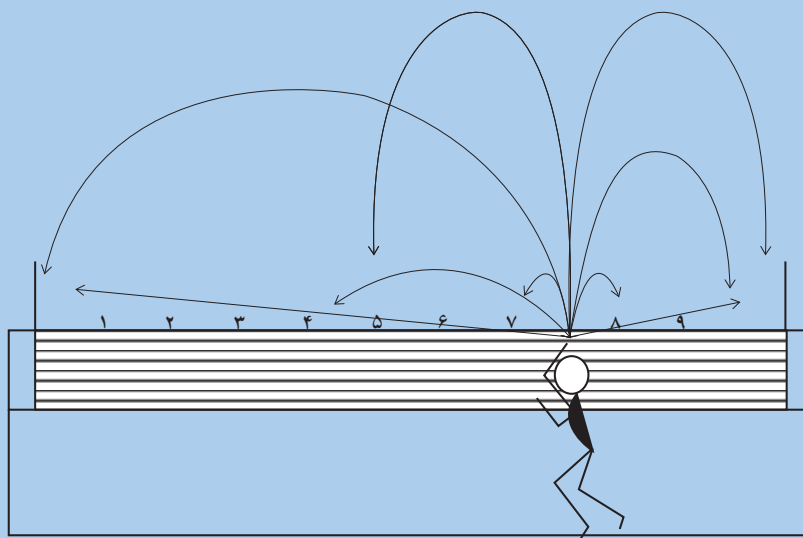


تصویر ۲۰-۵

## مطالعه‌ی آزاد

به طور کلی می‌توان انواع پاس را، با استفاده از طول تور، مورد ارزش‌یابی قرار داد و در انجام رقابت‌ها به عنوان یک طرح تاکتیکی حمله از آن استفاده کرد. مطمئناً اساس این کار ایجاد هماهنگی قابل قبول بین مهاجمان و پاس‌دهنده است. برای تحقق چنین عملی باید مشخصات پاس را، که در طول تور ارسال می‌شود، به صورت علائم قراردادی تعیین کرد. به عنوان مثال این علائم می‌تواند از اعداد ۱ تا ۹ تشکیل شده باشد. برای این منظور تمام طول تور را، از سمت چپ به راست، با اعداد مذکور (از ۱ تا ۹) علامت‌گذاری می‌کنیم. در این تقسیم‌بندی عدد ۱ وضعیت پاس را در سمت چپ و عدد ۹ همین وضعیت را در سمت راست تور نشان می‌دهد. همان‌طور که در تصویر ۲۱-۵ ملاحظه می‌شود، محل استقرار پاسور تیم بین شماره‌های ۷ و ۸ است. هم‌چنین عدد ۵ وضعیت پاس را در وسط تور به نمایش می‌گذارد. از وضعیت استقرار پاس‌دهنده تیم که بین اعداد ۷ و ۸ تعیین شده است، این نتیجه

حاصل می‌شود که همواره پاسور در شرایط مختلف بازی، برای ارسال پاس به خط کناری (سمت راست) زمین نزدیک‌تر است و برعکس، با خط کناری (سمت چپ) فاصله‌ی زیادتری دارد. به‌نظر می‌رسد یکی از دلایل عمده‌ی اتخاذ چنین شیوه‌ای، آن باشد که در این شرایط پاسور در سمت مقابل (جلو) خود دارای دید بهتری است و علاوه بر آن می‌تواند انواع پاس را به سمت جلو با مهارت بیش‌تری ارسال نماید. از طرف دیگر چون در یک جمع‌بندی آماری اکثر مهاجمان راست دست‌اند، طبیعی است که عادت دارند حملات خود را بین اعداد ۱ تا ۷ تور به نمایش بگذارند.



تصویر ۲۱-۵

## ۷- آشنایی با انواع سرو

سرو، از تکنیک‌های با ارزش والیبال به حساب می‌آید. این فن، چنان‌چه با مهارت قابل قبولی به اجرا درآید در کوتاه‌ترین زمان ممکن منجر به کسب امتیاز می‌شود. در اثر تمرینات مستمر و اصولی، بازی‌کنان خواهند توانست این فن را با مهارت فوق‌العاده به نمایش بگذارند. از ویژگی‌های بارز این فن، آزادی عملی است که هنگام اجرای این مهارت وجود دارد. زیرا برخلاف سایر فنون والیبال، هیچ عامل خارجی نمی‌تواند تأثیر منفی خود را به مجری فن تحمیل کند. در واقع این زنده‌ی سرو است که به دلخواه و با آزادی عمل کافی، برحسب میزان مهارت خود به اجرای فن می‌پردازد. ولی همان‌طور که مشاهده می‌شود، اجرای سایر تکنیک‌ها همواره از نیرویی متأثر است که از سوی ارسال‌کننده، به‌توپ وارد می‌شود و آن را با فشار و چرخش‌های مختلف به سمت دریافت‌کننده هدایت می‌کند.

## ۷-۱ انواع سرو: در بخش اول کتاب به انواع سرو

ساده، تنیسی، برگردان، موجی و درحالت پرش اشاره شد و نحوه‌ی اجرای تکنیک سرو ساده و تنیسی مورد بررسی قرار گرفت. اینک در ادامه‌ی بحث، اجرای سرو موجی به همراه چند نمونه از تمرینات آن پی‌گیری می‌شود و در پایان، اشاره‌ی مختصری به سرو برگردان و سرو درحال پرش خواهیم داشت.

## ۷-۲ سرو موجی (ژاپنی): با ابداع تکنیک ساعد

رفته‌رفته از کارآیی سرو برگردان که با شدت و فشار زیاد به زمین مقابل ارسال می‌گردید کاسته شد. در آن زمان که والیبال در مسیر رو به رشد و تکامل خودگام برمی‌داشت، فنون آن دست‌خوش یک دگرگونی وسیعی شد. در این شرایط ژاپنی‌ها که در دهه‌ی ۱۹۷۰ قدرت بی‌چون و چرای والیبال زنان و مردان جهان بودند، سرو موجی را به سایر ابداعات خود در والیبال افزودند. از ویژگی‌های عمده‌ی این فن، نامشخص بودن محل

زنده‌ی سرو کاملاً منقبض شود تا سطح تماس دست با توپ کاهش یابد.

۳- دقت شود تا نیروی وارد به توپ کاملاً از مرکز ثقل آن عبور کند تا توپ بدون چرخش (پیچ) به زمین مقابل هدایت شود.  
۴- ضربه‌ای که به توپ وارد می‌شود سریع و اصطلاحاً به صورت وارد کردن «شوک» است. در این حالت پس از وارد آمدن ضربه، دست به دنبال توپ هدایت نمی‌شود.

واقعی فرود توپ به زمین است. در اجرای این سرو توپ بدون پیچ یا چرخش، به زمین مقابل هدایت می‌شود. برای اجرای سرو موجی لازم است این نکات رعایت شوند:

۱- توپ با ارتفاع کم پرتاب شود تا سرو زنده بتواند در محل مورد نظر، به توپ ضربه بزند (پهلوی توپ، محل مناسبی برای ضربه زدن است).  
۲- در لحظه‌ی تماس دست با توپ، عضلات دست

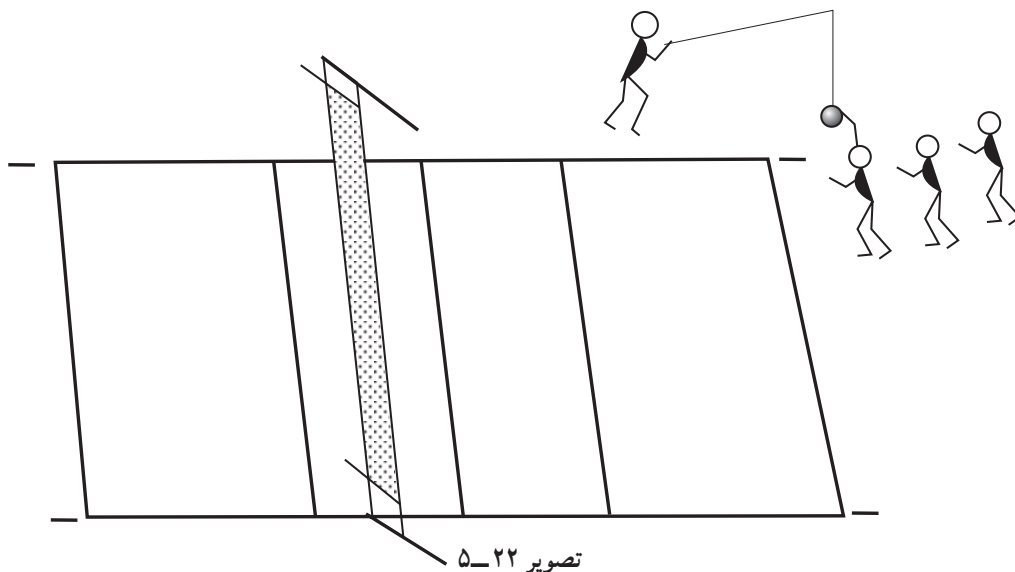
سؤال: اینک با توجه به متن درس، این سؤال مطرح می‌شود که آیا اگر تمام نکات اشاره شده برای اجرای سرو موجی کاملاً رعایت شود می‌توان انواع سرو را به صورت موجی اجرا کرد؟ موضوع را به صورت عملی اجرا کنید و مورد بررسی قرار دهید. آن‌گاه نتایج به دست آمده را در کلاس به بحث بگذارید.

#### ب- با توپ

تمرین ۱: فراگیران در پشت خط انتهایی زمین (محل سرو) قرار می‌گیرند و به ترتیب با ضربه زدن به توپ آویز، به اجرای سرو موجی به صورت پهلوی و روبه‌رو می‌پردازند. در این تمرین مربی ضمن تنظیم ارتفاع توپ آویز که به نسبت قد فراگیران قابل تغییر است، به اصلاح حرکات آنان نیز می‌پردازد (تصویر ۲۲-۵).

نمونه‌ی تمرین: الف - بدون توپ، ب - با توپ.

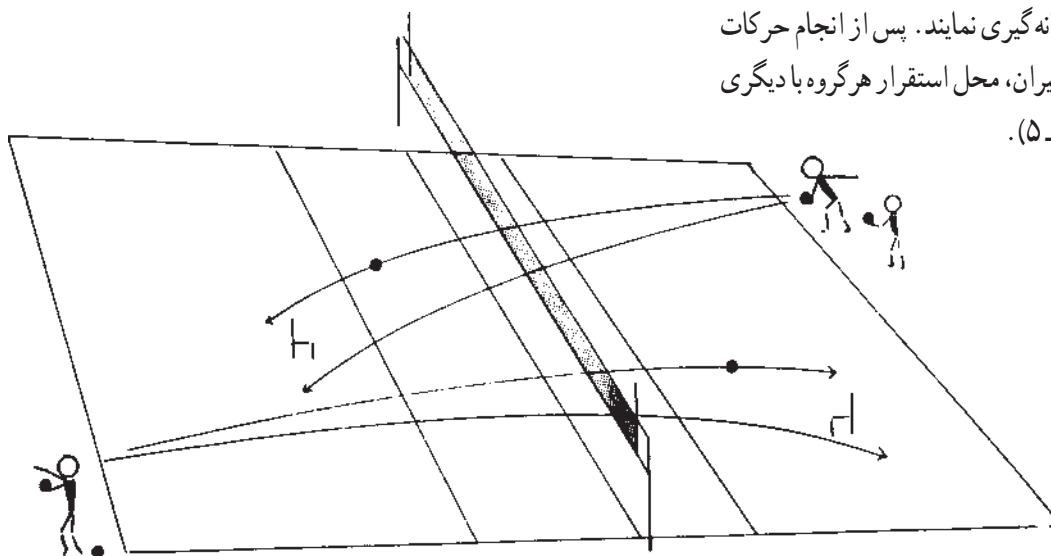
الف - نمونه‌ی تمرین بدون توپ: از فراگیران خواسته می‌شود که در محل سرو مستقر شوند و با توجه به نکات اشاره شده، سرو موجی را در وضعیت‌هایی (پهلوی و روبه‌رو) با توپ فرضی اجرا نمایند. در این حالت مربی حرکات یک‌یک دانش‌آموزان را زیر نظر می‌گیرد و به اصلاح آن می‌پردازد.



تمرین ۲: در انتهای هر دو زمین گروهی از فراگیران مستقر می‌شوند. در این حالت در زمین مقابل و در امتداد آن‌ها یک صندلی یا نیمکت، به عنوان هدف قرار داده می‌شود. آن‌گاه از آنان خواسته می‌شود که با اجرای سرو موجی (به صورت پهلوی،

صندلی یا نیمکت، به عنوان هدف قرار داده می‌شود. آن‌گاه از آنان خواسته می‌شود که با اجرای سرو موجی (به صورت پهلوی،

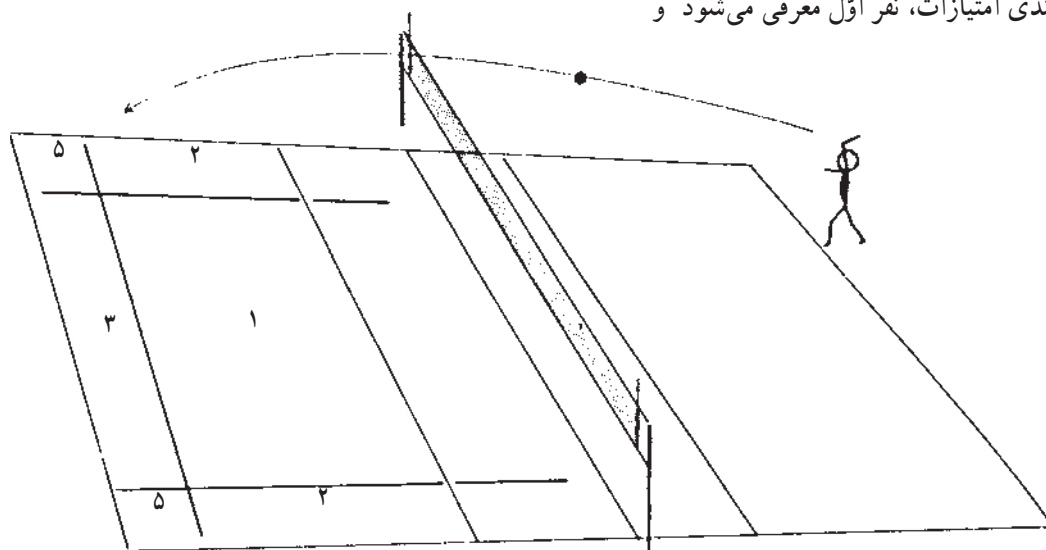
روبه‌رو) هدف مورد نظر را نشانه‌گیری نمایند. پس از انجام حرکات متوالی و تصحیح حرکات فراگیران، محل استقرار هر گروه با دیگری تعویض می‌شود (تصویر ۲۳-۵).



تصویر ۲۳-۵

مورد تشویق قرار می‌گیرد. همان‌طور که در تصویر مشخص شده است، بیش‌ترین امتیاز به گوشه‌ها و کناره‌های زمین اختصاص داده می‌شود و وسط زمین از امتیاز کم‌تری برخوردار است (تصویر ۲۴-۵).

تمرین ۳: درحالی‌که فراگیران در محل سرو یک زمین ایستاده‌اند، مناطق زمین مقابل آن‌ها را امتیازبندی و امتیاز هر منطقه را در داخل خودش ثبت می‌کنیم. آن‌گاه از فراگیران خواسته می‌شود به ترتیب به اجرای تعداد مشخصی سرو بپردازند. در پایان پس از جمع‌بندی امتیازات، نفر اول معرفی می‌شود و



تصویر ۲۴-۵

تذکر: غالباً مشاهده می‌شود که وقتی رفته‌رفته، تمرینات سرو به صورت هدفدار و رقابتی صورت می‌گیرد فراگیران دقت لازم را در اجرای صحیح تکنیک‌ها از دست می‌دهند و صرفاً ذهن خود را متوجه اصابت توپ به هدف و کسب امتیاز می‌کنند. بنابراین باید همکاران محترم در این باره، تذکرات لازم را به فراگیران بدهند و آنان را بیش‌تر به اجرای صحیح تکنیک مورد نظر تشویق نمایند. به نظر می‌رسد چنانچه در اجرای تمرینات رقابتی، که با کسب امتیاز همراه است، امتیازی برای اجرای صحیح تکنیک در نظر گرفته شود، فراگیران ترغیب می‌شوند که اصول تکنیکی را نیز رعایت نمایند.

این طریق کسب می کردند. اما با ابداع فن ساعد که خود مبتکر آن بودند<sup>۱</sup> دریافت ضربات اول سرو بسیار آسان شد و به همین دلیل رفته رفته سرو برگردان به گونه‌ی فراموشی سپرده شد و این حالت تا آن جا پیش رفت که امروزه هیچ گونه اثری از اجرای این فن مشاهده نمی شود. در این کتاب نیز از شرح این تکنیک و تمرینات مربوط به آن صرف نظر می گردد.

۳-۷ سرو برگردان (لنگری): آنچه از متن این درس برمی آید، آن است که ابداع و استمرار سرو براساس نیاز و میزان کارایی آن مورد توجه قرار می گیرد. زمانی که سرو برگردان متداول شد، تکنیک ساعد یا معمول نبود و یا در مرحله‌ی آزمایش اولیه قرار داشت. ژاپنی ها در ابتدای پیدایش این سرو آن را با مهارت قابل توجهی به اجرا می گذاشتند و بیشترین امتیاز مسابقه را از

## مطالعه‌ی آزاد

۴-۷ سرو پرشی: همان طور که می دانید، اجرای سرو در حالت پریدن نیاز به کسب آمادگی و مهارت ویژه دارد. معمولاً بازی کنانی که مهارت قابل توجهی روی فن آشبار و خصوصاً از پشت یک سوم زمین دارند، توانایی و مهارت بیشتری در اجرای این فن از خود نشان می دهند. در واقع می توان گفت که سرو پرشی یکی از مهارت های والیبال مدرن است و از سوی اکثر بازی کنان صاحب نام جهان به اجرا گذاشته می شود. هر چند با تغییرات عمده ای که در قوانین این ورزش ایجاد شده است، به نظر می رسد این فن نیز تحت تأثیر قرار گیرد و در آینده کارایی خود را از دست بدهد. زیرا همان طور که می دانید، امتیازات والیبال اخیراً به صورت رالی محاسبه می گردد و به خطا رفتن سرو، موجب ثبت یک امتیاز برای تیم دریافت کننده ی سرو می شود. بنابراین، پیش بینی می شود که همین موضوع به محدود ساختن سرو پرشی بینجامد. سرعت توپ در این سرو فوق العاده زیاد است و همین سرعت زیاد باعث عدم جابجایی بازی کنان دریافت کننده ی سرو می شود و در کوتاه ترین زمان ممکن توپ به زمین فرود می آید و معمولاً به صورت غیر صحیح دریافت می شود. بازی کنانی که به اجرای این فن می پردازند، سعی می کنند با پرتاب توپ به بالا، آن را در بالاترین نقطه به صورت آشبار به زمین مقابل ارسال نمایند و گذشته از آن با پرتاب توپ به داخل زمین و کاستن از فاصله ی محل سرو تا تور زمان حرکت توپ در هوا را کاهش می دهند. در این حالت با وارد ساختن ضربه ی آشبار به توپ، آن را سریعتر به زمین مقابل می کوبند (تصویر ۲۵-۵). برای زدن سرو به صورت پرشی، لازم است نکات زیر رعایت شود:

- ۱- رعایت کلیه ی مواردی که در اجرای تکنیک آشبار، مانند گام برداشتن، پرش کردن، ضربه زدن، فرود آمدن و ... لازم است، در این فن نیز ضرورت دارد.
- ۲- پرتاب توپ، برحسب عادت فراگیرنده به صورت یک دست و یا دو دست انجام می شود و اغلب دارای پیچرو<sup>۲</sup> است.
- ۳- در مرحله ی پیشرفته تر، پرتاب توپ از محل اجرای سرو به داخل زمین صورت می گیرد و سپس به آن ضربه زده می شود.
- ۴- محل وارد کردن ضربه به توپ، بیش تر متمایل به پشت توپ است. در حالی که در اجرای آشبار بر روی تور، ضربه ای که وارد می شود بیش تر به سر توپ متمایل است. به عبارت دیگر می توان گفت، هر قدر که ضربه وارد شده به توپ در مجاورت تور صورت گیرد، فشار وارد بر توپ بیش تر به روی آن منتقل می گردد و هر اندازه که این فاصله بیش تر شود، به همان نسبت ضربه ی آشبار به پشت توپ متمایل می گردد.
- ۵- بازی کنان، قبل از این که به توپ ضربه بزنند، باید از پشت خط انتهایی زمین پرش کنند و پس از زدن آشبار در داخل زمین فرود آیند. این کار باعث می شود که اجرای سرو، بدون خطا صورت گیرد.

۱- گفتنی است که شوروی ها نیز مدعی ابداع فن ساعد بوده اند.

۲- Top Spin



تصاویر فوق مهارت  
سرویس پرشی (چرخشی) را  
در چهار مرحله از روبه‌رو  
نشان می‌دهد.



تصاویر فوق تکنیک  
سرویس پرشی (چرخشی) را  
در دوازده مرحله از پهلو  
نشان می‌دهد.



## ۸- نحوه‌ی ارتقای سطح مهارت

می‌شود که مهارت را در تکرارهای بیش‌تر و در فاصله‌ی زمانی کم‌تر به اجرا درآورد. بنابراین مربیان می‌توانند ضمن رعایت اصول این‌گونه تمرینات، شیوه‌های مختلفی از تمرینات را انتخاب کنند و به اجرا درآورند. اینک، برای آشنایی بیش‌تر، به چند نمونه از تمرینات تحت فشار که دربرگیرنده‌ی کلیه‌ی فنون آموخته شده نیز هست، اشاره می‌گردد.

### ۱-۹ نمونه‌ی تمرین (تکنیک پنجه)

**تمرین ۱:** مربی در داخل زمین در محل استقرار پاسور می‌ایستد. آن‌گاه فراگیرنده در مرکز زمین برای دریافت توپ جاگیری می‌کند. در این وضعیت، مربی توپ‌ها را به نقاط مختلف زمین پرتاب می‌کند تا فراگیرنده با حرکت به سمت جلو، عقب، راست و چپ، به دریافت و ارسال توپ پردازد. رفته رفته سرعت پرتاب توپ افزایش می‌یابد و فراگیرنده نیز برای پاسخ به آن‌ها بر سرعت حرکت خود می‌افزاید. در این تمرین از یک نفر پاس دهنده برای دریافت توپ‌ها و قراردادن آن‌ها در داخل سبد استفاده می‌شود.

**تمرین ۲:** تمرین قبلی با پرتاب یک‌نواخت توپ به مرکز زمین تکرار می‌شود. با این تفاوت که فراگیرنده پس از هر دریافت، باید به سرعت حرکت کند و یکی از گوشه‌های زمین را لمس نماید و مجدداً برای دریافت توپ در مرکز زمین آماده شود. تعداد تکرارها و مسافت حرکت فراگیرنده به نقاط مختلف زمین، برحسب توانایی او، از جانب مربی تعیین می‌شود.

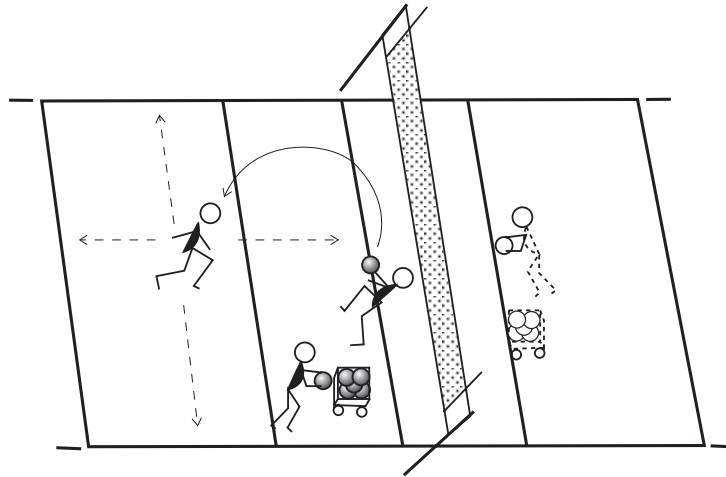
### ۲-۹ تکنیک ساعد

**تمرین ۱:** آموزگار به همراه کمکی در یکی از نیمه‌های زمین (نزدیک خط یک‌سوم) مستقر می‌شود. در زمین مقابل، فراگیران به ترتیب، برای دریافت توپ‌های ارسالی جاگیری می‌کنند. هر فراگیرنده باید پس از دریافت و ارسال توپ، خط زیر تور یا خط انتهایی زمین را لمس نماید. لازم است از فراگیران خواسته شود که توپ‌ها را پس از دریافت به محلی که کمکی ایستاده (محل استقرار پاسور) ارسال کنند. این را می‌توان با لمس خطوط کناری زمین نیز اجرا کرد (تصویر ۲۶-۵).

برای دستیابی به سطح قابل قبول مهارت‌ها در والیبال، باید تمرینات به سمت عوامل اساسی قابل اجرا جهت داده شوند. البته باید متذکر شد که ارتقای سطح مهارت‌ها با افزایش قابلیت‌های جسمانی ارتباط تنگاتنگ دارد و علاوه بر آن با ویژگی‌های فردی بازی‌کنان نیز مرتبط است. در جهت پیشبرد فنون، یک عامل تعیین‌کننده‌ی دیگر به نام بار تمرین، که خود بر دو عنصر حجم و شدت تمرین مبتنی است، به صورت معنی‌داری دخالت دارد. طی یک دوره‌ی تمرین برنامه‌ریزی شده، بین حجم تمرین و شدت آن رابطه‌ی غیرمستقیمی حاکم می‌شود، به طوری که با بالا رفتن یکی، پایین آمدن دیگری ضرورت می‌یابد. نکته‌ی قابل ذکر دیگر این که بهبود و افزایش قابلیت‌های جسمانی زمینه‌ای برای افزایش و یا حفظ قابلیت‌های تکنیکی نیز هست، و از آن مهم‌تر، توجه به این نکته است که آمادگی جسمانی به عنوان یک موضوع مستقل مورد توجه قرار نگیرد، بلکه توسعه‌ی آن، زمانی مفید و ارزشمند است که با آمادگی‌های تکنیکی و تاکتیکی و حتی روانی بازی‌کن همراه باشد. از این رو، ملاحظه می‌شود که در شرایط فعلی کار مربیان روزبه‌روز پیچیده‌تر می‌شود. اکثر صاحب‌نظران بر این عقیده‌اند که برای رشد و توسعه‌ی مهارت باید به قابلیت‌های اصلی آن توجه شود. به نظر آنان قابلیت‌های اصلی در والیبال، استقامت، توان و انعطاف‌پذیری است و در زمینه‌ی «ادراکی - حرکتی» سرعت، عکس‌العمل و سرعت حرکت (چالاک‌ی) پایه‌ای محکم و قابل اطمینان برای ارتقای مهارت‌ها به حساب می‌آید. از آن‌جا که در قسمت آمادگی جسمانی ویژه‌ی والیبال تاحدودی به چگونگی رشد و افزایش قابلیت‌های جسمانی اشاره شده است، در این بخش از آموزش صرفاً در مورد نحوه‌ی ارتقای سطح مهارت‌های آموخته شده از طریق انجام تمرینات تحت فشار، مطالبی بیان می‌شود.

### ۹- تمرینات تحت فشار

به تمرینی گفته می‌شود که با اجرای آن بازی‌کنان تحت فشار بیش‌تری قرار می‌گیرند. به عنوان مثال از بازی‌کن خواسته

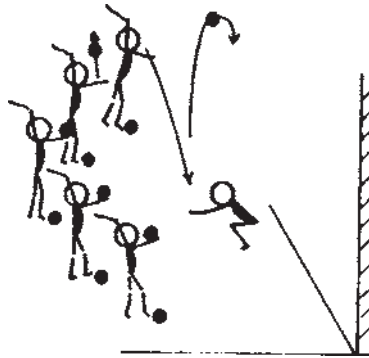


تصویر ۲۶-۵

**تذکر مهم:** لازم است همکاران محترم، خصوصاً در هنگام اجرای تمرینات تحت فشار، مدت تمرین، تعداد تکرارها، تعداد دوره‌ها، مقدار مسافت و ... را با توجه به توانایی، ظرفیت و نهایتاً آمادگی بدنی هریک از دانش‌آموزان در نظر بگیرند و اجرا کنند. همان‌طور که در صفحه‌ی ۷۴ اشاره شد، معمولاً برای تعیین شدت کار، ضربان قلب فراگیران و یا ظاهر چهره‌ی آنان، می‌تواند ملاک قرار گیرد.

کننده موظف است با تکنیک مساعد توپ را برگشت دهد. رفته‌رفته از فراگیران خواسته می‌شود که ضمن رعایت نوبت، توپها را سریع‌تر پرتاب کنند یا به آن ضربه بزنند. برای جلوگیری از پراکندگی توپ‌ها، می‌توان تمرین را با رعایت نکات ایمنی آن در مجاورت دیوار انجام داد (تصویر ۲۷-۵).

**تمرین ۲:** یکی از فراگیران به ترتیب در انتهای زمین و در جهت تور مستقر می‌شود. از گروهی دیگر خواسته می‌شود که با در دست داشتن توپ، در مجاورت خط یک‌سوم به صورت یک‌نیم‌دایره جاگیری نمایند. آن‌گاه با فرمان مربی، فراگیران به ترتیب (از سمت راست یا چپ) برای او توپ پرتاب می‌کنند. دریافت



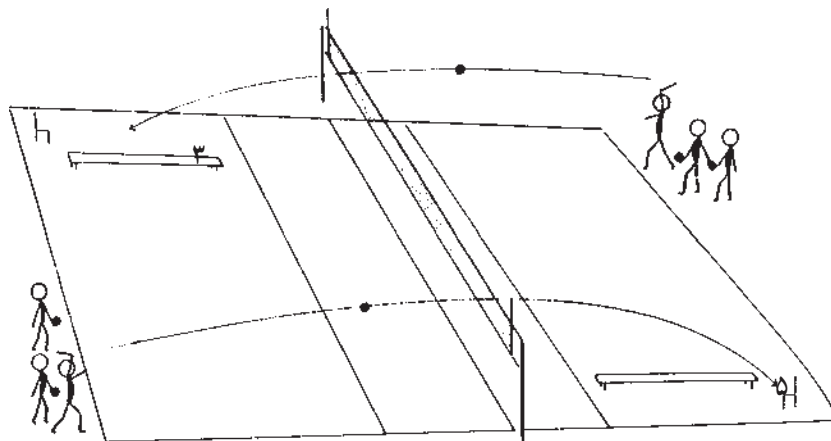
تصویر ۲۷-۵

شکل در دو گوشه‌ی زمین بگذارید. دو تیم سه تا شش نفری تشکیل دهید و از آن‌ها بخواهید به تناوب سرو بزنند و نیمکت و صندلی را هدف قرار دهند. تیمی که موفق به زدن صندلی شد ۵

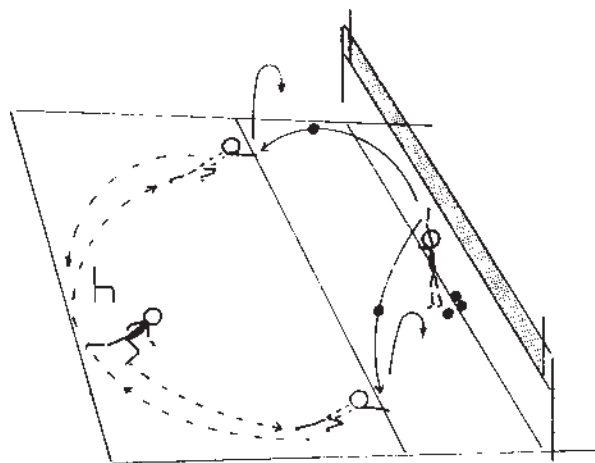
### ۹-۳ تکنیک سرو

تمرین: نیمکت‌ها را در دو گوشه‌ی مخالف زمین و به فاصله‌ی یک متر از خط طولی قرار دهید و صندلی را مطابق

امتیاز دریافت خواهد کرد و اگر توپ بین نیمکت و خط کناری فرود آید برایش سه امتیاز منظور می‌شود. در پایان، تیمی که به امتیاز ۲۰ رسید برنده خواهد بود. اجرای نوع سرو به انتخاب فراگیران بستگی دارد (تصویر ۲۸-۵).



تصویر ۲۸-۵



تصویر ۲۹-۵

#### ۹-۴ تکنیک توپ گیری

تمرین: فراگیران، یکی پس از دیگری در انتهای خط سرو می‌ایستند. آن‌گاه مربی در نزدیک تور می‌ایستد و برای فراگیرنده در نقاط مختلف توپ پرتاب می‌کند. فراگیرنده سعی می‌کند توپ‌های ارسالی را با ساعد، پنجه و یا غلت و شیرجه پاسخ دهد. برای رعایت نکات ایمنی می‌توان از تشک‌های کمک آموزشی استفاده کرد (تصویر ۲۹-۵). می‌توان با قرار دادن یک صندلی در انتهای زمین، مسیر حرکت را مشخص کرد.

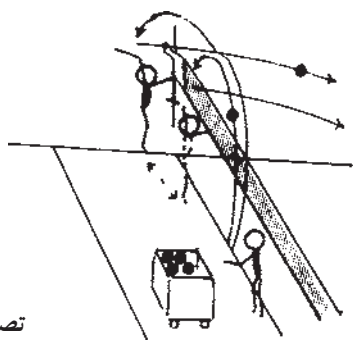
تذکر: هنگام برگزاری کلاس و در موقع شروع تمرینات، باید دقت شود تا همه‌ی دانش‌آموزان در فعالیت‌های عملی شرکت فعال داشته باشند. خصوصاً هنگامی که در نظر است تک‌تک فراگیران به ترتیب روی یک مهارت تمرین نمایند. لازم است تا رسیدن نوبت، تمرینات دیگری در برنامه‌ی تمرین برای آنها در نظر گرفته شود.

دارد. لازم است پرتاب‌ها به صورت پاس بلند اجرا شود تا فراگیرنده فرصت حرکت به سمت عقب (جابه‌جایی) را برای هر تکرار داشته باشد. این تمرین از مناطق ۲ و ۳ زمین نیز انجام می‌شود (تصویر ۳۰-۵).

#### ۹-۵ تکنیک آبشار

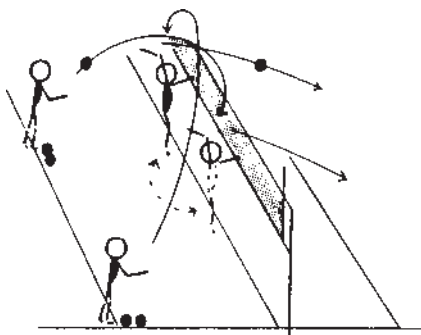
تمرین ۱: مربی درحالی که نزدیک تور ایستاده است، از دانش‌آموزان می‌خواهد که در منطقه‌ی ۴ زمین مستقر شوند. آن‌گاه با پرتاب توپ‌های بی‌دربی، هریک از فراگیران را به اجرای آبشار وادار می‌کند. تعداد تکرارها به توانایی هریک از فراگیران بستگی

تمرین ۲: مربی به همراه یکی از فراگیران، به طور متناوب از نقاط مختلف برای مهاجم، توپ پرتاب می‌کند. آبنشارزن باید پس از هر آبنشار مجدداً به حالت اولیه برگشت کند و برای حرکت بعدی آماده شود (تصویر ۵-۳۱).



تصویر ۵-۳۰

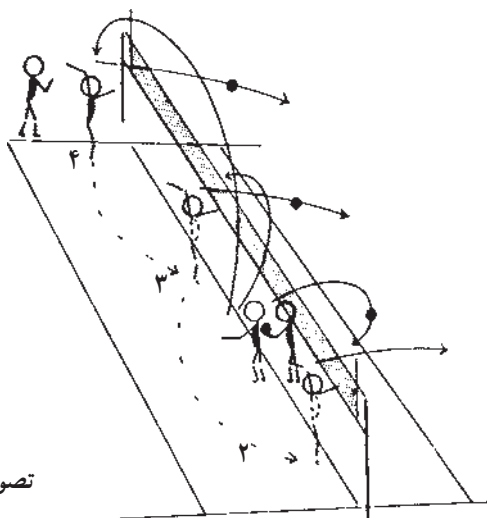
تمرین ۳: مربی به ترتیب سه توپ را برای آبنشارزن به مناطق چهار و سه و دو پرتاب می‌کند. مهاجم، باید پس از هر آبنشار سریع به حالت اولیه برگردد و به سرعت برای زدن آبنشار دوم حرکت کند. بازی کن دوم نیز آن چه را که بازی کن اول اجرا کند، اجرا می‌کند. پس از آن که دو بازی کن خسته شدند جای آن‌ها با دو بازی کن دیگر عوض می‌شود (تصویر ۵-۳۲).



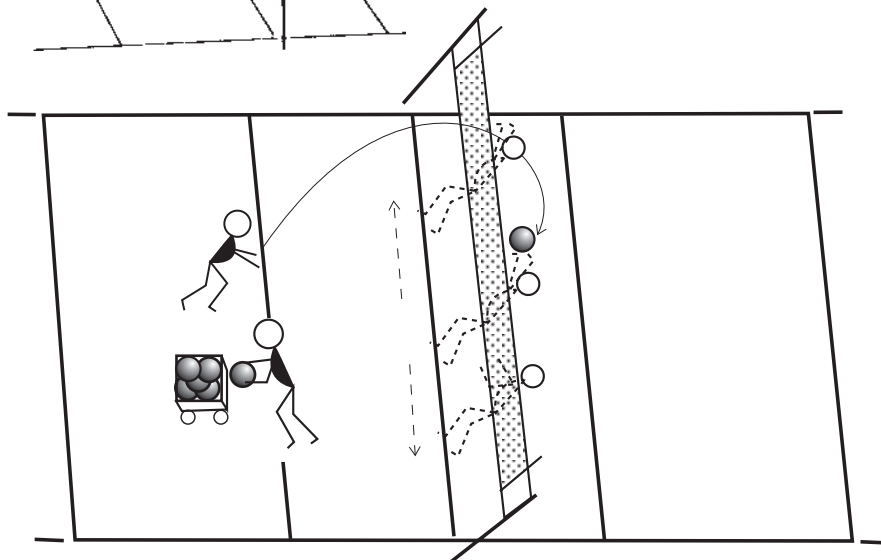
تصویر ۵-۳۱

### ۹-۶ تکنیک دفاع روی تور

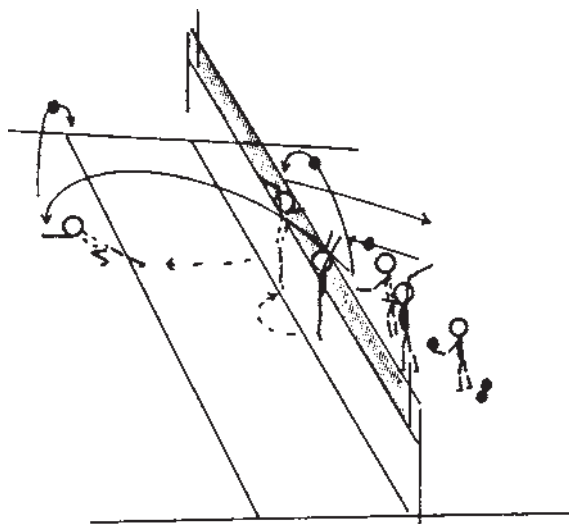
تمرین ۱: مربی به همراه فرد کمک‌کننده، در نزدیک خط یک سوم می‌ایستند. در این حالت در زمین مقابل یکی از فراگیران در وضعیت آماده برای دفاع روی تور مستقر می‌شود. آن‌گاه آموزگار با پرتاب توپ به مناطق چهار و سه و دو از فراگیرنده می‌خواهد که با تکنیک صحیح و جابه‌جایی به موقع توپ‌های ارسالی را دفاع نماید. این تمرین به صورت دونفره و حتی سه نفره نیز قابل اجراست (تصویر ۵-۳۳).



تصویر ۵-۳۲



تصویر ۵-۳۳



تصویر ۳۴-۵

تمرین ۲: مربی توپی را به آرامی آبشار می‌زند تا بازی‌کن دفاع کند و سپس توپی را برای وی پرتاب می‌کند تا آبشار بزند. پس از آن، توپ دیگری را به انتهای زمین پرتاب می‌کند تا فراگیر شیرجه برود و آن را بگیرد. این تمرین که در واقع ترکیبی از فنون والیبال است، در تکرارهای متوالی نیز قابل اجراست (تصویر ۳۴-۵).

تذکر: هنگام اجرای تمرین، باید هدف از انجام حرکات برای فراگیران کاملاً روشن شود. به‌عنوان مثال اگر موضوع تمرین دریافت ضربه‌ی اول است، از فراگیران خواسته شود که توپ را پس از دریافت به‌محل استقرار پاسور ارسال نمایند و فوراً برای دریافت توپ بعدی واکنش مناسب از خود نشان دهند. در واقع ایجاد ارتباط و پیوستگی منطقی بین فعالیت‌ها باعث می‌شود که تمرین در شرایط مسابقه صورت پذیرد.

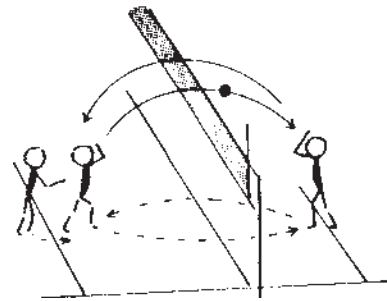
## بی‌دقتی در انجام تمرینات، به‌منزله‌ی عقب‌گرد در کسب مهارت و توانایی لازم است.

با‌انگیزه‌ی بیش‌تر فرصت اجرای صحیح تکنیک‌ها را داشته باشند. آن‌گاه با‌نظر مریبان تمرینات مورد‌نظر به‌تدریج مشکل‌تر شود و سرانجام در قالب بازی مطرح گردند. نمونه‌ی تمرین — هدف اصلی: تقویت مهارت پنجه و ساعد در شرایط بازی.

تمرین ۱: در یک طرف تور، یک بازی‌کن و در طرف دیگر آن دو بازی‌کن مستقر می‌شوند. بازی‌کن اول از پشت خط حمله (یک‌سوم) و از روی تور پاس پنجه می‌زند و خود از زیر تور به‌طرف دیگر می‌رود و جای خود را با بازی‌کن طرف دیگر عوض می‌کند. این تمرین را که به‌همین ترتیب با تعویض جای بازی‌کنان ادامه می‌یابد، می‌توان به‌صورت پاس پرشی نیز اجرا کرد (تصویر ۳۵-۵).

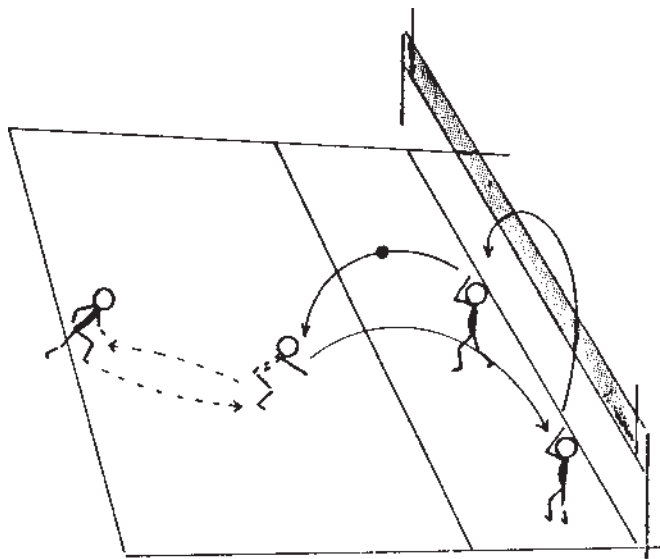
۱- اجرای تکنیک‌ها در شرایط بازی اینک که در اجرای تکنیک‌های پایه‌ی والیبال (فن پنجه، ساعد، سرو، توپ‌گیری، آبشار و دفاع روی تور) دارای مهارت قابل‌قبولی شده‌اید، علاقه‌مندید که در هنگام بازی از آن‌ها استفاده کنید. اما باید توجه داشته باشید که لازمه‌ی به‌کار بردن این مهارت‌ها در شرایط بازی، حضور مستمر در تمریناتی است که باعث می‌شود تا شما توانایی بیش‌تری در اجرای هرچه بهتر این تکنیک‌ها پیدا کنید و از اجرای موفقیت‌آمیز آن‌ها لذت ببرید. بنابراین در این قسمت از آموزش سعی می‌شود برای هرکدام از تکنیک‌ها یا ترکیبی از آن‌ها، تمریناتی در نظر گرفته شود تا با انجام هر تمرین، فراگیران آمادگی لازم را برای بازی کسب کنند. نکته‌ی مهم آن است که این‌گونه تمرینات باید از ساده به مشکل طرح‌ریزی شود تا فراگیران

تمرین ۳: دو بازی کن، یکی در منطقه ی دو و دیگری در منطقه ی سه نزدیک تور می ایستند. یک بازی کن نیز در طرف خارج خط انتهایی (عقبی) زمین مستقر می شود. در این حالت بازی کنی که در منطقه ی سه ایستاده، توپ را با پاس پنجه به وسط میدان می فرستد. آن گاه بازی کن انتهایی زمین، ضمن حرکت به طرف توپ آن را به بازی کن منطقه ی دو ارسال می کند. این بازی کن مجدداً به جای خود برمی گردد و برای دریافت بعدی آماده می شود. این تمرین تا خسته شدن بازی کن انتهایی زمین ادامه می یابد و سپس جای او با دیگری عوض می شود (تصویر ۵-۳۷).

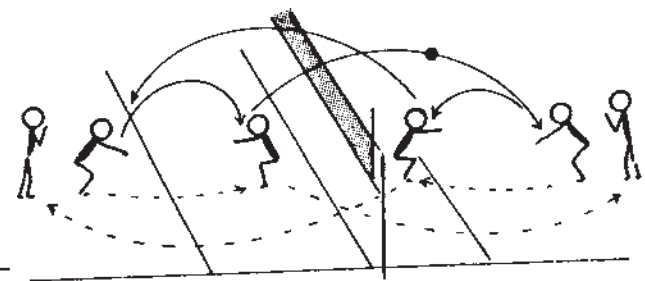


تصویر ۵-۳۵

تمرین ۲: در هر طرف تور سه بازی کن مستقر می شوند. یک بازی کن داخل محوطه حمله و پشت به تور و دو بازی کن دیگر در پشت محوطه قرار می گیرند. در این حالت یکی از بازی کنان، توپ را به بازی کن داخل خط حمله پاس می دهد تا او آن را به طرف دیگر تور ارسال کند. بازی کن دریافت کننده در زمین مقابل نیز همین روش را اجرا می کند و به همین صورت تمرین ادامه می یابد. بازی کنان، مطابق شکل جای خود را عوض می کنند (تصویر ۵-۳۶).



تصویر ۵-۳۷



تصویر ۵-۳۶

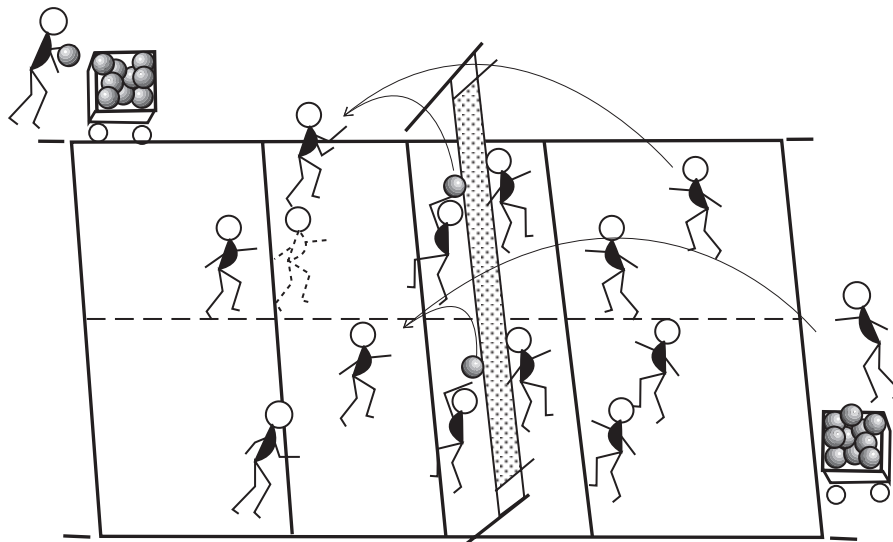
سؤال: آیا هیچ فکر کرده اید که چرا پس از یادگیری مهارت ها، تمرینات در شرایط بازی (مسابقه) اجرا می شود؟ جواب را پیدا کنید و آن را در کلاس به بحث بگذارید. ضمناً استنباط خود را از موضوع (تمرین در شرایط بازی) به طور خلاصه در محل تعیین شده ی کتاب (قسمت خالی) بنویسید.

.....

.....

.....

به توپ، آن را مجدداً به زمین مقابل ارسال می کنند. همین تمرین نیز در قسمت دیگر زمین انجام می شود و کمک مربی توپ را در جریان بازی قرار می دهد (تصویر ۳۸-۵). هر گروه که بیشترین رفت و برگشت را داشته باشد، به عنوان برنده انتخاب می شود.

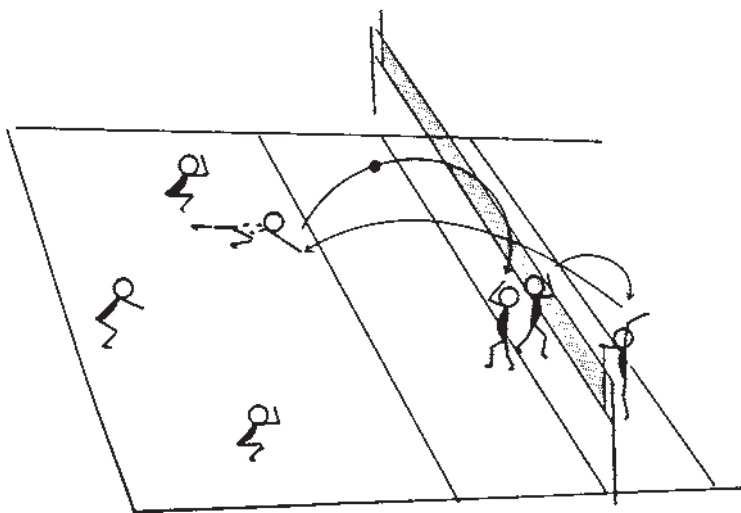


تصویر ۳۸-۵

تمرین ۴: زمین والیبال مطابق شکل به دو قسمت مساوی تقسیم می شود. در دو طرف تور، فراگیران در گروه های سه نفری مقابل یکدیگر می ایستند. در این حالت، مربی که در خارج زمین ایستاده است، توپ را در جریان بازی قرار می دهد. فراگیران در هر زمین توپ را با سه ضربه به صورت پاس پنجه، به زمین مقابل ارسال می کنند و فوراً از زیر تور عبور می کند و با وارد کردن سه ضربه

نمونه‌ی تمرین - هدف اصلی: تقویت مهارت پنجه، ساعد، سرو، آبشار در شرایط بازی.

تمرین ۵: در هر طرف تور چهار بازیکن مستقر می شوند. یک بازیکن داخل محوطه‌ی حمله و پشت به تور به عنوان پاس دهنده انجام وظیفه می کند. دو بازیکن دیگر، یکی در منطقه‌ی ۴ و دیگری در منطقه‌ی ۲ در پشت خط یک سوم زمین مستقر می شوند و چهارمین بازیکن نیز در منطقه‌ی ۶ زمین (وسط) می ایستد. در زمین مقابل هم بازیکنان به همین ترتیب جاگیری می کنند. در این حالت ابتدا، یکی از بازیکنان به زدن سرو اقدام می کند و بازی مطابق شکل شروع می شود. برای این که بتوان بازیکنان بیش تری را در بازی شرکت داد، باید زمین والیبال را به دو قسمت مساوی تقسیم کرد (تصویر ۳۹-۵).

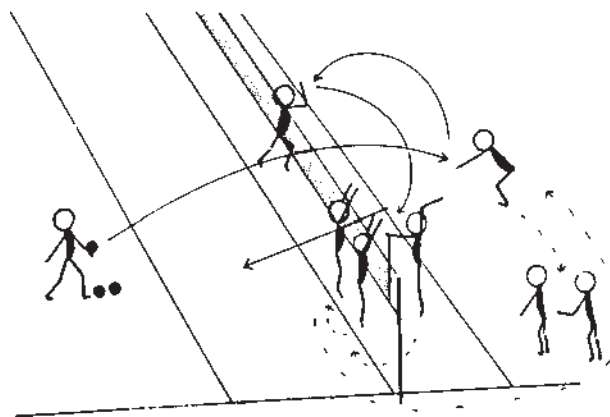


تصویر ۳۹-۵

دیگر زمین بازی کنان مطابق شکل می ایستند و به تمرین ادامه می دهند. نحوه ی چرخش به این صورت است که مدافع میانی جای پاسور را می گیرد و پس از آن دریافت کننده می شود. آن گاه برای آبخار زدن خود را آماده می کند (تصویر ۴۰-۵).

نمونه ی تمرین - هدف اصلی: تقویت مهارت پنجه، ساعد، سرو، آبخار و دفاع روی تور در شرایط بازی.

تمرین ۶: در این تمرین مربی در پشت خط یک سوم مستقر می شود و به جای پرتاب کردن توپ ها، سرو می زند. در طرف

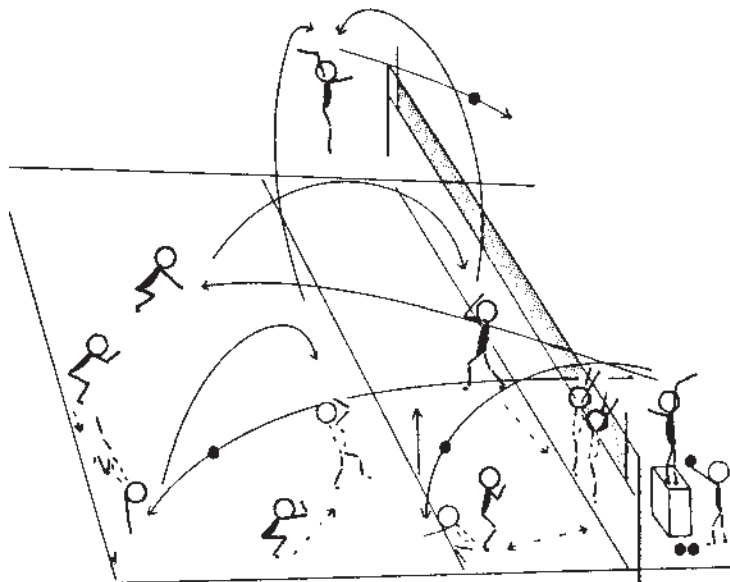


تصویر ۴۰-۵

توپ دیگری را می زند که این بار فراگیران باید به دفاع روی تور بپردازند و برای برگشت توپ، تمام شرایط بازی را رعایت کنند. این تمرین با زدن سرو هم انجام می شود. سرعت بازی را حتی المقدور می توان با ارسال توپ های پی در پی افزایش داد (تصویر ۴۱-۵).

نمونه ی تمرین - هدف اصلی: تمرین در شرایط کامل بازی.

تمرین ۷: شش نفر از فراگیران در یک نیمه از زمین قرار می گیرند. مربی در حالی که بر روی یک میز ایستاده است، توپ را از بالای تور به صورت آبخار یا جاخالی می زند. بازی کنان پس از دریافت توپ، آن را به زمین مقابل می فرستند. مربی سپس



تصویر ۴۱-۵



## خودآزمایی

- ۱- برای دریافت توپ با ساعد، چند وضعیت (گارد) وجود دارد؟ توضیح دهید.
- ۲- نحوه‌ی حرکت به اطراف را به صورت گام جلو، عقب، راست و چپ، به طور عملی اجرا نمایید.
- ۳- تکنیک شیرجه را در یک زمین مناسب، ترجیحاً بر روی تشک در چندین تکرار به طور عملی اجرا نمایید.
- ۴- حداقل دو نمونه از تمرین آمادگی برای انجام تکنیک شیرجه را به طور عملی نشان دهید.
- ۵- به نظر شما در اجرای تکنیک شیرجه و غلت، از لحاظ ایمنی چه نکاتی را باید رعایت کرد، حداقل به سه مورد مهم اشاره نمایید.

## به این سوالات پاسخ دهید

- ۱- پاس از لحاظ ارتفاع به چند دسته تقسیم می‌شود؟ به اختصار توضیح دهید.
- ۲- پاس تیز کامل را با ذکر ارتفاع آن شرح دهید.
- ۳- تفاوت سرو موجی را با سایر سروها بیان کنید و حداقل سه مورد اساسی در اجرای سرو موجی را ذکر نمایید.
- ۴- با رعایت نکات اصلی برای اجرای سرو موجی، به طور عملی چند مورد از آن را اجرا کنید.
- ۵- سبب کارآیی نداشتن سرو برگردان (لنگری) را در والیبال مدرن بیان کنید.
- ۶- آیا می‌دانید چنانچه سرو پرشی بدون خطا اجرا شود، چه مزیتی نسبت به سایر سروها دارد؟
- ۷- رعایت چه نکاتی در اجرای سرو پرشی الزامی است؟ حداقل به سه مورد آن اشاره کنید.
- ۸- در تمرینات پاس و سرو پرشی چه نکاتی را از لحاظ ایمنی باید رعایت کرد؟
- ۹- ارتقای سطح مهارت فراگیران به چه قابلیت‌هایی بستگی دارد؟ در این خصوص مختصراً توضیح دهید.
- ۱۰- بار تمرین به چه عناصر یا عوامل بستگی دارد؟ فقط نام ببرید.
- ۱۱- آیا می‌دانید چه رابطه‌ای بین حجم تمرین و شدت آن وجود دارد؟ این رابطه را در یک دوره تمرین به اختصار شرح دهید.
- ۱۲- یک نمونه از تمرینات تحت فشار را در ارتباط با تکنیک آبشار بیان کنید.
- ۱۳- آیا می‌دانید فایده‌ی اجرای تکنیک‌ها در شرایط بازی چیست؟ دلایل خود را حداقل در دو سطر بیان کنید.
- ۱۴- یک نمونه تمرین در شرایط بازی را که به تقویت مهارت‌های پنجه، ساعد، سرو و آبشار کمک می‌کند فقط با رسم شکل نمایش دهید.