

## آشنایی با تاکتیک‌های والیبال و قوانین و مقررات

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

- ۱- تاکتیک آبشار را بر روی پاس‌های کوتاه و بلند اجرا نماید.
- ۲- درک و استنباط صحیحی از تاکتیک دفاع روی تور داشته باشد.
- ۳- تاکتیک دفاع یک نفره و دونفره را به صورت عملی اجرا نماید.
- ۴- تاکتیک دفاع از سرو حریف را در چرخش‌های معمول با استفاده از سایر فراگیران به صورت عملی اجرا نماید (سیستم ۵-۱).
- ۵- شیوه‌ی حرکت از یک منطقه به منطقه‌ی دیگر را در تاکتیک دفاع روی تور به صورت عملی نشان دهد (حرکت پای پهلو).
- ۶- با قوانین و مقررات این ورزش کاملاً آشنا شود و توانایی استفاده از آن‌ها را داشته باشد.

### میل به پیروزی به اندازه‌ی مهیا شدن برای پیروزی اهمیت ندارد.

#### ۱- تاکتیک حمله (آبشار)

در والیبال مدرن، تاکتیک‌های پیشرفته و درعین حال پیچیده زیادی وجود دارد که یقیناً ذکر آن‌ها از حوصله‌ی این درس خارج است. از این رو، در این بخش صرفاً پیرامون ساده‌ترین شیوه‌ی حمله، که بر روی پاس‌های بلند و کوتاه اجرا می‌شود، بحث می‌کنیم و در پایان به ذکر چند نمونه‌ی تمرین اکتفا می‌شود.

۱-۱ تاکتیک ساده‌ی حمله: چنان‌که می‌دانید تاکتیک‌های حمله با نوع پاس شناخته می‌شود. به عبارت دیگر بین شیوه‌های تهاجمی و پاس‌های ارسالی رابطه‌ی تنگاتنگی وجود دارد؛ آن‌ها مکمل یکدیگرند و به تنهایی کارایی خود را از دست می‌دهند. بنابراین برای تدارک ساده‌ترین شیوه‌ی حمله حداقل به یک پاس دهنده و دو مهاجم نیاز است.

۱-۲ محل استقرار مهاجمان: معمولاً خط یک سوم

(سه متری) هر نیمه از زمین، مناسب‌ترین ملاک برای جاگیری آبشارزن است. زیرا محل استقرار مهاجم در پشت این خط و نزدیک به آن صورت می‌گیرد. محل استقرار هر مهاجم نیز بستگی کامل به نوع پاس دارد. بدین معنی که اگر تدارک حمله روی پاس کوتاه شکل گیرد، لازم است فاصله‌ی مهاجم تا پاسور کم‌تر شود و اگر حمله روی پاس بلند باشد این فاصله بیش‌تر می‌شود.

۱-۳ مهاجم چه موقع حرکت کند: زمان حرکت مهاجم به سمت پاس ارسال شده یکی از مهم‌ترین مراحل در اجرای موفقیت‌آمیز حمله به حساب می‌آید. چنان‌چه حرکت آبشارزن با تأخیر صورت گیرد، توپ فوراً به سطح زمین نزدیک می‌شود و فرصت مناسب برای آبشار از دست می‌رود. اگر زودتر از موقع هم به سمت توپ حرکت کند فرصت دسترسی به توپ در بالای تور از او سلب می‌شود. لذا برای ایجاد هماهنگی بین پاس و

مهاجم، معیار قابل قبولی وجود دارد که در ادامه همین مبحث به آن می پردازیم.

۱-۴ آبشار روی پاس کوتاه: عملیات اجرایی یک تهاجم موفقیت آمیز با آبشار کوتاه به دو عامل بستگی دارد: الف- فاصله‌ی مهاجم با پاسور کم تر از حد معمول در نظر گرفته می شود (هرقدر ارتفاع پاس کوتاه تر باشد این مسافت کم تر است).



تصویر ۱-۶

ب- حرکت مهاجم به سمت پاس هنگامی شروع شود که هنوز توپ با دست‌های پاسور تماس پیدا نکرده است (تصویر ۱-۶).

۱-۵ آبشار روی پاس بلند: مشخصات یک پاس بلند در صفحه‌ی ۳۱ ذکر شد. حرکت به موقع آبشارزن، عامل اصلی ایجاد هماهنگی و همزمانی در اجرای این فن است. بنابراین، هنگام زدن آبشار روی پاس‌های بلند، باید حداقل دو شرط اساسی مدنظر قرار گیرد:

الف- فاصله‌ی مهاجم در هنگام حرکت به سمت پاس، باید بیش تر از حد معمول باشد و حداقل از پشت خط یک سوم شروع شود.

ب- شروع حرکت مهاجم به سمت پاس ارسال شده، بعد از اجرای این فن توسط پاسور صورت گیرد. در واقع در این وضعیت، مهاجم پس از مشاهده‌ی پاس داده شده به سمت آن حرکت می کند (تصویر ۲-۶).



تصویر ۲-۶

سؤال: اینک این پرسش مطرح می شود که آیا زدن آبشار بر روی پاس‌های کوتاه آسان تر است یا بر روی پاس‌های بلند؟ در پاسخ به سؤال مورد نظر، حداقل سه دلیل ذکر نمایید و آن را در کلاس به بحث بگذارید.

شرایط لازم برای یک طرح حمله محسوب می شوند. مسلماً هر کدام از این موارد اگر به نحو قابل قبولی اجرا نشود، تاکتیک حمله دچار مشکل می گردد. بنابراین همکاری گروهی در عملیات تاکتیکی حمله از موارد مهم محسوب می شود.

۱-۶ مقدمات اجرای آبشار: هنگامی که تیم مقابل اقدام به زدن سرو می کند، مقدمات طرح یک تهاجم از طرف تیم رقیب آغاز می شود. دریافت سرو (ضربه‌ی اول) و ارسال آن برای پاس دهنده‌ی تیم و نهایتاً آماده شدن پاس برای مهاجمان کل

مهاجمان خطِ جلویی موظف به حرکت به سمت تورند و با یک پرش بلند وانمود می‌کنند که محور اصلی تهاجم‌اند. در این جا پاس‌دهنده‌ی تیم، توپ را به مهاجم دیگری، که فاقد پوشش دفاعی است، می‌دهد.

نکته‌ی قابل توجه در این عملیات، اجرای واقعی حرکات بدون توپ از سوی مهاجمان است. چنانچه این حرکات به‌طور صحیح، واقعی و با رغبت تمام انجام شود و به شکل یک حرکت انفعالی و مصنوعی در نیاید، می‌تواند در زمره‌ی حرکات فریب‌آمیز مثبت و امتیازآور قرار گیرند (تصویر ۳-۶).



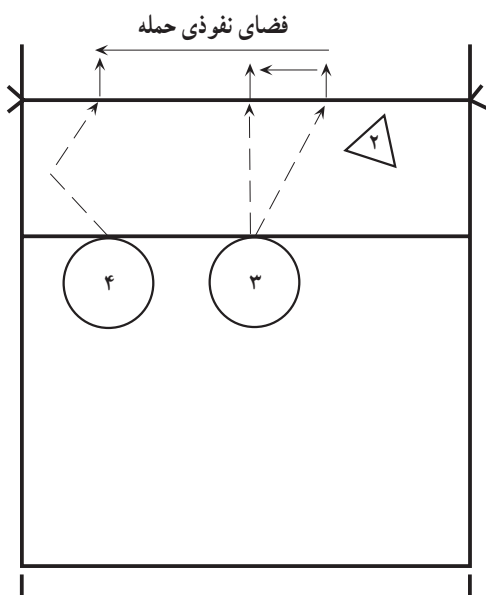
تصویر ۳-۶

**۱-۷ تاکتیک انفرادی حمله:** برای کسب موفقیت در رشته‌های ورزشی، نیاز به تفکر و اندیشه نو و برتر است. کسب امتیاز در رشته‌های ورزشی چون والیبال، به دلیل ابداع تاکتیک‌های پیچیده و در عین حال ظریف آن که همواره در حال پیشرفت است، دشواری کار را دوچندان ساخته است. لذا کسب موفقیت در این عرصه، بیش از پیش، به تفکری بالنده و در یک کلام به دانش برتر نیاز دارد. به همین دلیل، امروزه والیبال به‌عنوان یک ورزش آموزشی و دانشگاهی در سطح جهان مطرح است و اکثر کشورهای پیشرفته و صاحب نام در این رشته، توجه به محیط‌های علمی آموزشی را برای مهیا ساختن نیروی انسانی مورد نیاز، در رأس برنامه‌های خود قرار داده‌اند. بازی‌کنانی که مهارت‌ها را با نیروی فکر به اجرا درمی‌آورند قادرند در لحظات حساس و سرنوشت‌ساز، موجبات پیروزی تیم را فراهم سازند. بی‌شک، همان‌طور که وجود تاکتیک‌های فردی برتر در نزد اعضای یک تیم عامل موفقیت محسوب می‌شود، فقدان آن نیز عدم موفقیت تیم را در رقابت‌ها به همراه دارد. به‌عنوان مثال اگر بازی‌کنی نتواند توپ را با دست کاملاً کشیده از ارتفاع بالای تور آبشار بزند و یا بر اثر بی‌دقتی، توپ را به دیوار دفاعی حریف بکوبد و به‌جای استفاده از نیروی فکر، صرفاً قدرت عضلانی را به کار گیرد، برای یک فعالیت کاملاً بی‌ثمر انرژی زیادی را مصرف کرده است. لذا گفته می‌شود چنین بازی‌کنی فاقد تاکتیک انفرادی حمله است و برعکس، بازی‌کنی که در این زمینه از تجربیات مفید و ارزنده‌ای برخوردار شده و از اندیشه‌ی خود در اجرای حرکات بهره‌مند می‌شود، خود را به سلاح تاکتیک فردی برتر مجهز ساخته و به‌عنوان یک بازی‌کن خوش فکر مطرح شده است.

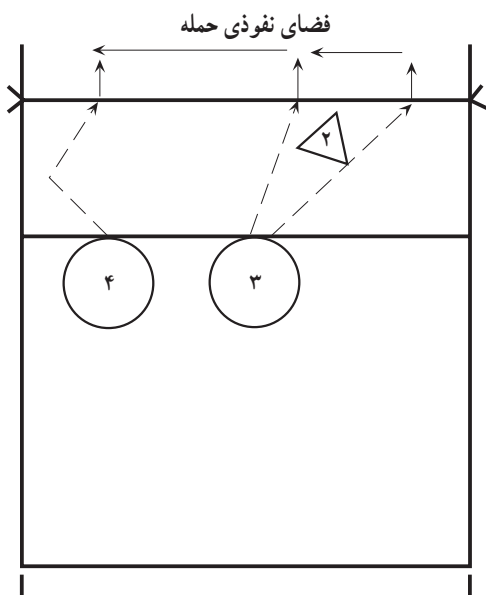
**۱-۸ بازی بدون توپ:** در تمام شرایط بازی، خصوصاً

در اجرای تاکتیک‌های حمله، بازی بدون توپ بخش عمده‌ی یک عملیات تاکتیکی محسوب می‌شود. بدین معنی که در هنگام حمله روی تور، بر اساس یک نقشه‌ی از قبل طراحی شده،

می‌شود اندکی متفاوت با شیوه‌ی قبلی است. در این شیوه، مسیر حرکت مهاجم منطقه‌ی سه، از پشت پاس‌دهنده صورت می‌گیرد. این روش، به لحاظ وسعت بخشیدن به فضای حمله در روی تور، از روش قبلی منطقی‌تر به نظر می‌رسد. در این حالت پاس‌دهنده‌ی تیم، توپ را به منطقه‌ی چهار پاس می‌دهد تا این بار طرح حمله از قسمت چپ تور انجام شود (تصویر ۵-۶).



تصویر ۴-۶



تصویر ۵-۶

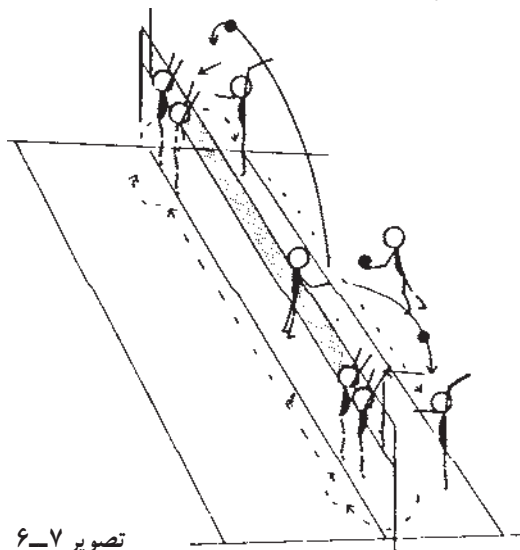
۹-۱ طرح حمله با دو مهاجم: معمولاً برحسب تعداد مهاجمان و محل استقرار پاس‌دهنده، شیوه‌های مختلفی در اجرای تاکتیک حمله عملی می‌شود. بنابراین، لازم است در تمام شرایط بازی، حداقل از دو آبنارزن در خط حمله استفاده شود. حال اگر در منطقه‌ی حمله (خط جلویی) یک نفر آبنارزن حضور داشته باشد، نمی‌توان در میدان مسابقه طرح حمله‌ی مطلوبی را به اجرا گذاشت و این شیوه ارزش بین‌المللی هم ندارد. حال به طرح‌های حمله که با حضور دو آبنارزن صورت می‌گیرد، توجه کنید:

الف — پاس‌دهنده در منطقه‌ی دو مستقر می‌شود و دو مهاجم که در طرح حمله مشارکت دارند، یکی در منطقه‌ی سه و دیگری در منطقه‌ی چهار زمین جاگیری می‌کنند. پس از دریافت ضربه‌ی اول، که معمولاً به وسیله‌ی بازی‌کنان خط عقبی (۱، ۶ و ۵) صورت می‌گیرد، توپ برای پاسور ارسال می‌گردد.

در این حالت پاسور با بررسی وضعیت مهاجمان خودی و مدافعان تیم حریف، طرح یک حمله‌ی سریع را روی پاس کوتاه تدارک می‌بیند. در این وضعیت مهاجم منطقه‌ی سه، که محور اصلی تهاجم محسوب می‌شود، با حرکت سریع به سمت مقابل پاسور، طرح حمله را به اجرا درمی‌آورد. در همین حالت مهاجم منطقه‌ی چهار نیز، به منظور فریب مدافعان حریف، به سمت تور حرکت می‌کند و با یک پرش سریع و بلند بر روی تور وانمود می‌کند که زنده‌ی اصلی آبنار است. شاید بتوان گفت که نزدیک بودن فاصله‌ی مهاجم سه و چهار، نقطه‌ی ضعف این شیوه‌ی تاکتیکی (حمله) به حساب می‌آید. زیرا هر قدر که مهاجمان به هم نزدیک‌تر باشند، فضای عبور توپ آنان محدودتر می‌شود و در این حالت مدافعان حریف به آسانی و با کم‌ترین جابه‌جایی قادرند فضای بالای تور را پوشش دهند (البته در رقابت‌های سطح بالای والیبال، مهاجمان با سرعت بخشیدن به حرکات تهاجمی این ضعف را به حداقل می‌رسانند). بنابراین، استفاده از تمام فضای تور برای به اجرا گذاشتن طرح‌های تاکتیکی حمله به عنوان یک نقطه‌ی قوت همواره مدنظر است (تصویر ۴-۶).

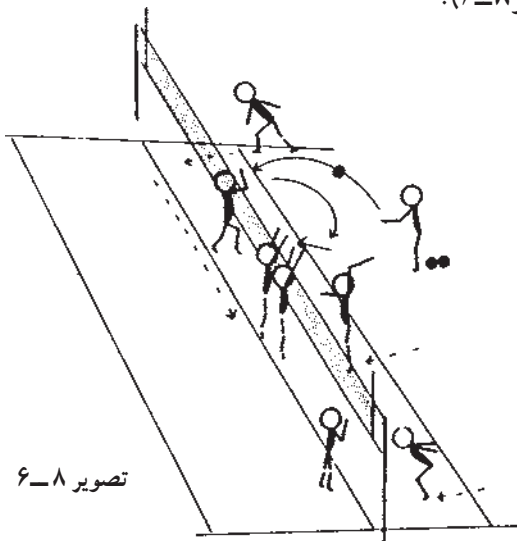
ب — روش دیگری که از طرح حمله با دو آبنارزن انجام

در آن جا به عنوان مهاجم آبخار می زند. این تمرین با چرخش بازی کنان و اصلاح حرکات از سوی مربی، به همین نحو ادامه می یابد (تصویر ۶-۷).



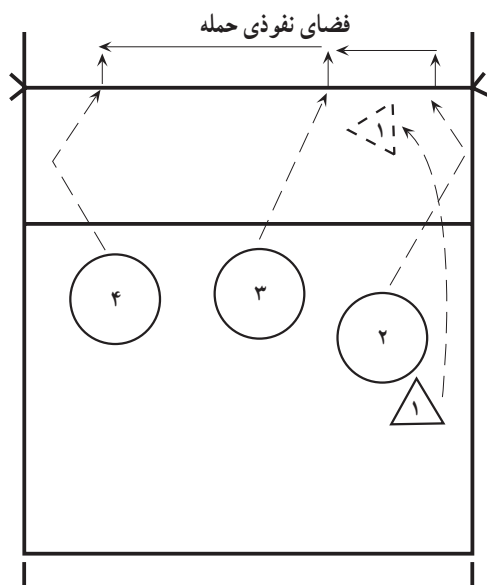
تصویر ۶-۷

تمرین ۲: سه مدافع، یک پاسور، سه مهاجم و یک پرتاب کننده ی توپ، نفرات این تمرین را تشکیل می دهند. مربی توپ را برای پاسور پرتاب می کند. پاسور به طور اتفاقی آن را برای یکی از بازی کنان مهاجم پاس می دهد. مدافعان در این حالت هر بار، ضمن تغییر محل دفاع دونفره اجرا می کنند. ابتدا، باید پاسور پاس بلند بدهد تا مدافعان فرصت جابه جایی داشته باشند، آن گاه به تدریج از ارتفاع پاس ها کاسته می شود. بازی کنان دیگر، توپ ها را جمع می کنند و به پرتاب کننده تحویل می دهند (تصویر ۶-۸).



تصویر ۶-۸

۱-۱۰ طرح حمله با سه مهاجم: در حال حاضر اکثر تیم های صاحب نام جهان وجود سه آبخارزن را در خط حمله ضروری می دانند. در این طرح، یکی از بازی کنان منطقه ی پشت برای پاس دادن وارد عمل می شود. فرض بر این است که پاس دهنده در منطقه ی یک مستقر است. او به محض این که سرو زده شد به خط جلویی می آید و در منطقه ای، که معمولاً پاسور مستقر می شود، جاگیری می کند. در این وضعیت هر سه مهاجم برای اجرای طرح تاکتیک حمله آماده اند، از این رو، پاس دهنده با بررسی همه ی جوانب، توپ را به مهاجمی می سپارد که از هر لحاظ در موقعیت بهتری قرار دارد. در این طرح مهاجمان مناطق چهار و دو، بر روی پاس بلند آبخار می زنند و مهاجم منطقه ی سه به اجرای آبخار سریع بر روی پاس کوتاه اکتفا می کند (تصویر ۶-۶).



تصویر ۶-۶

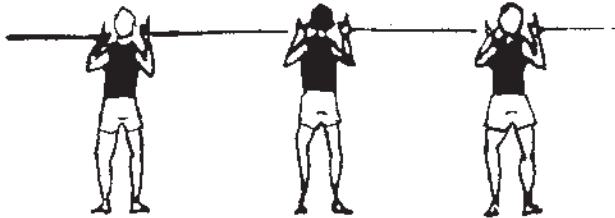
### نمونه ی تمرین

تمرین ۱: در این تمرین بازی کنان متناوباً برای مهاجمان در منطقه ی دو و چهار توپ پرتاب می کنند. در طرف دیگر نیز سه بازی کن به عنوان مدافع قرار می گیرند. مهاجمان و مدافعان پس از هر آبخار در جهت عقربه های ساعت می چرخند. مدافع وسط در منطقه ی دو، سپس در منطقه ی چهار و پس از آن در خط کناری منطقه ی چهار و بالأخره به منطقه ی دو و چهار می رود و

## ۲- تاکتیک دفاع روی تور

ملاک‌های اصلی تشخیص را بشناسند، تا با تجزیه و تحلیل آن‌ها به پیش‌بینی درستی نایل آیند. این عوامل عبارت‌اند از:

- ۱- وضعیت استقرار پاس‌دهنده، ۲- مسیر و ارتفاع پاس (توپ)،
- ۳- وضعیت فیزیک بدن مهاجم (در هنگام پرش)، ۴- مسیر دید مهاجم، ۵- وضعیت بدن و دست‌های پاس‌دهنده و ... .



تصویر ۹-۶

همان‌طور که در بخش اول کتاب ذکر شد، این فن هم از لحاظ امتیاز و هم از نظر اثبات برتری روحی بر حریف، یکی از مهمترین مهارت‌های این ورزش محسوب می‌شود. آنچه از تجزیه و تحلیل آمار مسابقات جهانی در این زمینه به دست می‌آید، محدودیت اجرایی این فن در مقایسه با وسعت عملکرد مهارت آبشار است. به طوری که عنوان شده عملیات تاکتیکی حمله به هنگام مسابقه تا ۸۰ درصد موفقیت‌آمیز است. در حالی که عملیات تاکتیک دفاع روی تور فقط ۲۰ درصد موفقیت‌آمیز است. آن‌جا که این فنون، لازم و ملزوم یکدیگرند و هریک به تنهایی فاقد ارزش‌یابی‌اند، از مقایسه‌ی آماری آنها این نتیجه حاصل می‌شود که چنانچه تیمی بتواند درصد عملیات تاکتیکی دفاع روی تور خود را افزایش دهد، به همان نسبت توفیق بیشتری برای پیروزی به دست می‌آورد. نتایج موفقیت‌آمیز این فن وقتی بیش‌تر روشن می‌شود که با قوانین جدید و کسب امتیاز به صورت رالی مقایسه شود. با ذکر این مقدمه و با توجه به مطالبی که برای این کتاب در نظر گرفته شده، تاکتیک‌های دفاع روی تور را به صورت یک نفره، دونفره و سه‌نفره مورد بررسی قرار می‌دهیم.

### ۱-۲ تاکتیک دفاع انفرادی: در مرحله‌ی مقدماتی

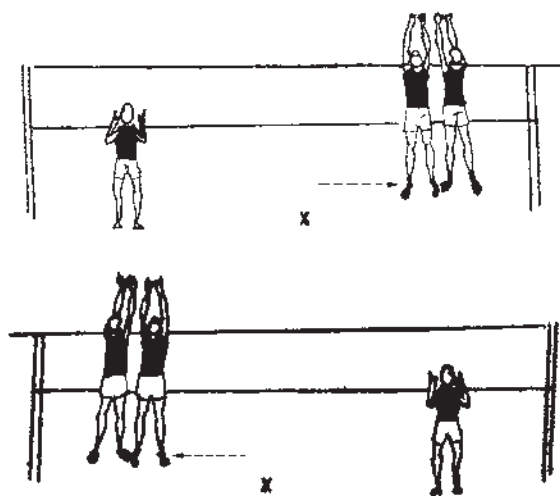
تاکتیک دفاع روی تور، اولین وظیفه‌ی مدافع، جاگیری صحیح در نزدیک تور و زیر نظر گرفتن مهاجم روبه‌روی خود است. در مرحله‌ی بعد، در حالی که دست‌ها بالا قرار گرفته‌اند و روی پنجه‌های پا دارای یک حرکت نسبی است، آماده‌ی حرکت به سمت منطقه‌ی حمله می‌شود. معمولاً دفاع یک‌نفره، بیش‌تر در مقابل حملات سریع و کوتاه، کارآیی پیدا می‌کند (تصویر ۹-۶).

### ۲-۲ تشخیص محل حمله: مدافعان برای این که بتوانند

محل اصلی تهاجم حریف را تشخیص دهند، باید در وهله‌ی اول

سؤال: دانش‌آموزان عزیز! ضمن بررسی فاکتورهای اشاره شده، که به منظور تشخیص یا پیش‌بینی صحیح منطقه‌ی اصلی تهاجم و نهایتاً شناسایی مسیر عبور توپ آبشار صورت می‌گیرد، به این سؤال پاسخ دهید که کدام یک از ملاک‌های مورد نظر برای پیش‌بینی صحیح مهم‌تر است؟ جواب را پیدا کنید و آن را در کلاس به بحث بگذارید.

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 که توضیح و ذکر دلایل آن، از حوصله‌ی مطالب این کتاب خارج است) (تصویر ۱-۶).



تصویر ۱-۶

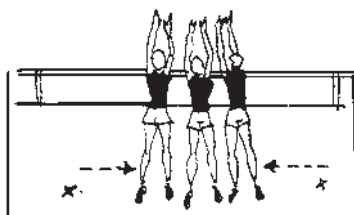
**۲-۵ دفاع روی تور (سه‌نفره):** این شیوه‌ی دفاعی اغلب، در مقابل حملاتی که روی پاس‌های بلند صورت می‌گیرد، اتخاذ می‌شود. محل تشکیل آن معمولاً وسط تور است. در رقابت‌ها برای پوشش روی تور کم‌تر از سه مدافع استفاده می‌شود. زیرا حضور سه‌نفر مدافع در روی تور موجب افزایش فضای خالی در زمین مدافعان می‌گردد و تیم، در معرض آسیب جاخالی حریف قرار می‌گیرد. در این شیوه‌ی دفاع نیز بازی‌کن

**۲-۳ دفاع متحرک:** پس از تشخیص محل اصلی آبشار، حرکت مدافع برای ایجاد یک پوشش دفاعی مطمئن آغاز می‌شود. اغلب در این مرحله، مشاهده می‌شود که مدافعان با دست‌های کاملاً ثابت و کشیده به این کار مبادرت می‌کنند. این روش ضمن این که فرصت مناسبی برای تغییر مسیر توپ آبشار ایجاد می‌کند، باعث می‌شود که کارایی پوشش دفاعی در روی تور به حداقل برسد. برای رفع این اشکال لازم است از فراگیران خواسته شود تا از دفاع متحرک استفاده کنند. این روش، چنان که از عنوان آن برمی‌آید، با تغییر مسیر آبشار تغییر می‌کند و دست‌های مدافع، برحسب موقعیت آبشار به صورت متحرک وارد عمل می‌شوند و در مقابل توپ آبشار، در بالای تور سد دفاعی تشکیل می‌دهند. نکته‌ی مهم دیگری که در هنگام دفاع یک‌نفره اهمیت دارد، تفهیم این موضوع است که مدافعان باید بتوانند پوشش دفاعی را بیش‌تر متوجه زاویه کنند. زیرا مهاجم زمانی که خود را در مقابل یک دفاع تنها می‌بیند، اغلب، ضربات آبشار را در مسیر زاویه به اجرا درمی‌آورد. به‌طور کلی پوشش دفاع در روی تور از لحاظ روش اجرایی دارای درجاتی است. بهترین و کامل‌ترین سد دفاعی موقعی است که در همان ابتدای کار منجر به امتیاز شود. ولی اکثر مواقع دفاع کامل و مثبت انجام نمی‌شود. زیرا توپ آبشار پس از برخورد به دفاع در جریان بازی قرار می‌گیرد. در چنین حالتی، اگر توپ به میدان مدافع برود، قطعاً به‌عنوان یک دفاع مثبت اهمیت دارد و لحظه‌ای بعد توپ برگشت شده به صورت آبشار به زمین مقابل کوبیده می‌شود و در نهایت به امتیاز تبدیل می‌گردد.

**۲-۴ دفاع روی تور (دو نفره):** اهم مواردی که در اجرای دفاع روی تور به صورت یک‌نفره ذکر شد، برای دفاع دو نفره نیز اهمیت دارد. به عبارت دیگر دو مدافعی که در عملیات تاکتیکی دفاع روی تور مشارکت و همکاری دارند، باید موارد ذکر شده را در دفاع یک‌نفره برای کسب موفقیت اعمال نمایند. معمولاً محل تشکیل این نوع دفاع در طرفین تور است. در این روش بازی‌کنی که در منطقه‌ی سه (وسط) مستقر می‌شود وظیفه‌ی دشواری دارد. زیرا همواره ایجاد یک سد دفاعی مطمئن، که



وسط (منطقه‌ی ۳) در تمام عملیات تاکتیکی دفاع روی تور مشارکت دارد. او علاوه بر این که با مدافعان منطقه‌ی دو و چهار در هر تهاجم همکاری می‌کند، موظف است در پوشش روی تور هنگامی که منطقه‌ی حمله 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 منطقه‌ی سه مستقر می‌کنند (تصویر ۱۱-۶).



تصویر ۱۱-۶

**سؤال:** حال که مطالبی را درباره‌ی تاکتیک دفاع روی تور آموخته‌اید، آیا می‌دانید چرا بعضی از صاحب‌نظران، مشکل‌ترین کار دفاع روی تور را برعهده‌ی مدافعان کناری می‌دانند؟ جواب را با ذکر دلیل در محل تعیین شده کتاب (قسمت خالی) بنویسید.

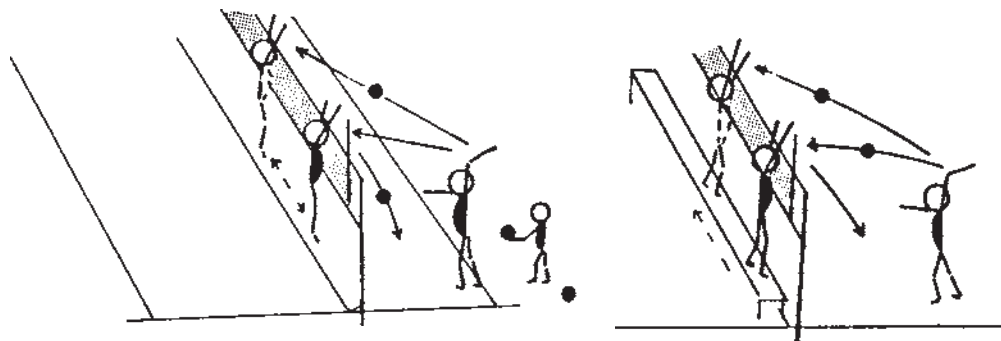
.....

.....

.....

تمرین ۱: مری نزدیک خط یک سوم زمین مستقر می‌شود و توپ را به صورت مستقیم یا مایل آبخار می‌زند. در این حالت، مدافع روی نیمکت ایستاده است و با حرکت به چپ و راست، توپ را دفاع می‌کند. در صورت نبود نیمکت مطمئن، با پایین آوردن ارتفاع تور، این تمرین بر روی زمین انجام می‌شود (تصویر ۱۲-۶).

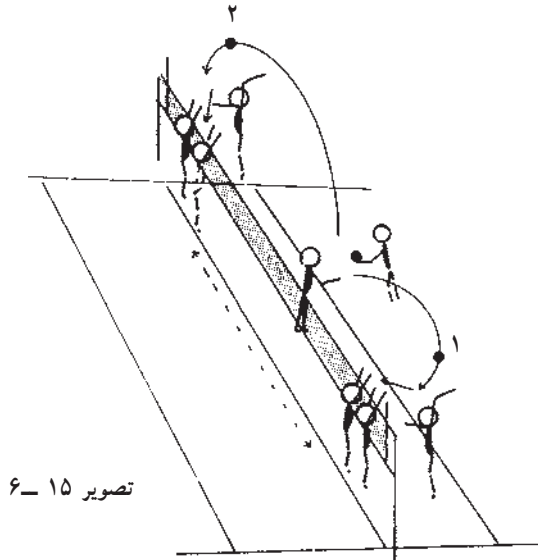
تمرین ۱: مری نزدیک خط یک سوم زمین مستقر می‌شود و توپ را به صورت مستقیم یا مایل آبخار می‌زند. در این حالت، مدافع روی نیمکت ایستاده است و با حرکت به چپ و راست، توپ را دفاع می‌کند. در صورت نبود نیمکت مطمئن، با پایین آوردن ارتفاع تور، این تمرین بر روی زمین انجام می‌شود (تصویر ۱۲-۶).



تصویر ۱۲-۶

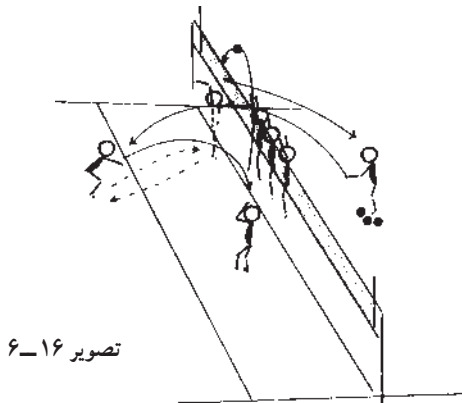


تمرین ۴: مری، نزدیک تور می ایستد و برای مهاجمان مناطق چهار و دو به طور متناوب توپ پرتاب می کند تا آن‌ها آبشار بزنند. در طرف دیگر تور، مدافع میانی (منطقه ی سه) با تغییر جای خود به کمک دو بازی کن مدافع کناری می روند و دفاع دوفره را اجرا می کنند. لازم است ارتفاع توپ‌های پرتاب شده برای مهاجمان، بلند باشد تا فرصت کافی برای مدافع میانی در نزدیک شدن به مدافعان کناری وجود داشته باشد (تصویر ۱۵-۶).



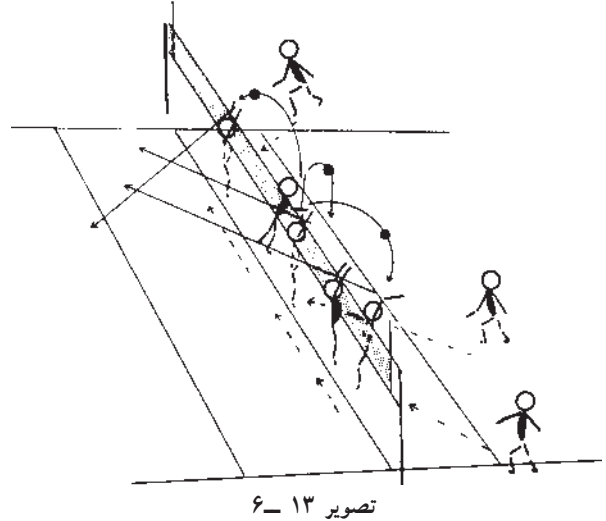
تصویر ۱۵-۶

تمرین ۵: سه بازی کن، دفاع روی تور را اجرا می کنند. مری در هنگامی که در زمین مقابل ایستاده است، توپ را از روی تور برای مهاجم پرتاب می کند. وی پس از دریافت توپ آن را به پاسور می دهد و سپس برای آبشار زدن آماده می شود. به مهاجم نباید اجازه ی انداختن جاخالی داده شود. مهاجم قبل از چرخش باید پنج امتیاز کسب کرده باشد (تصویر ۱۶-۶).



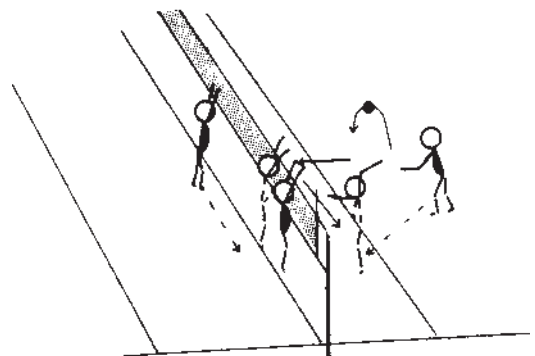
تصویر ۱۶-۶

تمرین ۲: در این تمرین مری در نزدیک تور می ایستد و برای مهاجمان در مناطق (۲، ۳، ۴) توپ پرتاب می کند. آن‌ها پس از اجرای حرکت سه گام، توپ را آبشار می زنند. در زمین مقابل یک نفر مدافع مستقر می شود و با تغییر جای خود از آن‌ها دفاع می کند. لازم است زمان پرتاب توپ برای آبشار، طوری تنظیم شود که مدافع برای اجرای این فن فرصت کافی داشته باشد (تصویر ۱۳-۶).



تصویر ۱۳-۶

تمرین ۳: هنگام دفاع دو بازی کن در مقابل یک بازی کن حمله، مهاجم توپ خود را بلند به نقاط مختلف تور پرتاب می کند و آبشار می زند. مدافعان با تنظیم وضعیت خود توپ‌ها را دفاع می کنند. هر بار که مدافعان موفق به دفاع شوند، یک امتیاز دریافت می کنند و هر بار که مهاجم توپ را در داخل میدان فرود آورد یک امتیاز خواهد گرفت. پس از هر دور بازی، برنده تعیین می شود و جای مهاجم با یکی از مدافعان عوض می شود (تصویر ۱۴-۶).



تصویر ۱۴-۶

### ۳- تاکتیک دریافت سرو

اول نباشد. اینک برای تفهیم بهتر موضوع، نحوه‌ی استقرار پاس دهنده‌ی تیم را در شش منطقه مورد بررسی قرار می دهیم. ولی قبل از آن لازم است توضیح مختصری درباره‌ی وضعیت بدن بازی کن در هنگام دریافت توپ، آرایش تیم، وضعیت استقرار بازی کن در زمین و فاصله‌ی بازی کنان با خطوط کناری و ... ارائه شود.

۱-۳ وضعیت بدن: بازی کن، هنگام ایستادن در زمین، باید حالات پاها، دست‌ها و بالاتنه‌اش به نحوی باشد که بتواند در اندک زمان ممکن، برای دریافت سرو آماده شود. بنابراین لازم است برای کسب آمادگی مطلوب به این نکات توجه شود:

۱- پاها از مفصل زانو خم شوند تا مرکز ثقل بدن به زمین نزدیک گردد. رعایت این موضوع موجب استحکام و تعادل بیش تر بازی کن می شود.

۲- دست‌ها حتی المقدور در مجاورت زانوها باشد تا در اندک زمان ممکن به یکدیگر متصل شوند و وضعیت ساعد را به وجود آورند.

۳- وزن بدن بیش تر روی پنجه‌های پا باشد و پاها، قبل از اجرای فن، دارای حرکت نسبی باشند (تصویر ۱۷-۶).

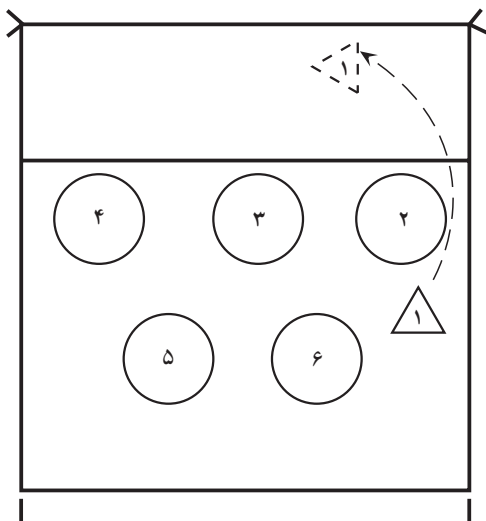
تاکتیک دریافت سرو در بخش اول کتاب به شیوه‌ی «کاپ» و «W» مورد بررسی قرار گرفت و به دنبال آن وظایف هریک از بازی کنان به هنگام دریافت ضربه‌ی اول (سرو) نیز بیان شد (به صفحه‌ی ۵ و ۵۱ بخش اول کتاب مراجعه شود). اینک به دنبال همان بحث، شیوه‌ی «W»، که یکی از تاکتیک‌های مهم جاگیری در زمین هنگام دریافت سرو است، مورد مطالعه قرار می گیرد. این روش بیش تر در والیبال کشورمان معمول است. به ویژه، اکثر تیم‌های آموزشی در رقابت‌ها از این شیوه استفاده می کنند. همان طور که گفته شد بازی کنان در شش منطقه‌ی زمین مستقر می شوند و چرخش بازی، بر اساس قوانین این ورزش، موافق عقربه‌ی ساعت اجرا می شود. در این جابه‌جایی که پاس دهنده‌ی تیم نیز برحسب سیستم بازی در یکی از مناطق شش گانه زمین مستقر می شود، باید مانند سایر بازی کنان به تعویض منطقه‌ی خود اقدام نماید. از آن جا که پاسور همواره در زدن ضربه‌ی دوم شرکت می کند، وظیفه‌اش ایجاب می کند که ضربه‌ی دوم را به صورت پاس برای مهاجمان آماده نماید و ضمن رعایت مقررات جاگیری، طوری در زمین مستقر شود که دریافت کننده‌ی ضربه



**سؤال:** اینک این سؤال مطرح می‌شود که چرا با انتقال وزن بدن بر روی پنجه‌ی پاها و داشتن حرکت نسبی، امکان جابه‌جایی بازی‌کن از یک نقطه به نقطه‌ی دیگر آسان‌تر می‌شود؟ جواب را پیدا کنید و آن را در کلاس به بحث بگذارید.

بازی‌کنان با رعایت مقررات مربوط به این ورزش از منطقه‌ای به منطقه‌ی دیگر تغییر محل می‌دهند و در واقع چرخش بازی‌کنان در زمین، این فرصت را برای تک‌تک آنان فراهم می‌کند تا زمانی در ردیف بازی‌کنان خط جلویی و زمان دیگر جزء بازی‌کنان خط عقبی باشند. مطمئناً پاس‌دهنده‌ی تیم هم از این قاعده مستثنا نیست و براساس قوانین حاکم بر بازی، در تمام مناطق شش‌گانه زمین مستقر می‌شود. با ذکر این مقدمه به نظر می‌رسد که دانش‌آموزان با بررسی موضوع بتوانند طرح‌های متعددی در زمینه‌ی جاگیری پاسور به اجرا درآورند.

**۳-۶ استقرار پاسور در منطقه‌ی یک:** هنگامی که پاسور در منطقه‌ی یک زمین قرار دارد، لازم است طوری در زمین مستقر شود که در دریافت ضربه‌ی اول (سرو) شرکت نکند، دیگر این‌که بتواند در اندک زمان ممکن برای اجرای پاس به منطقه‌ی جلویی (تزدیک تور) برسد. گفتنی است اجرای هر نوع طرح و نقشه در این زمینه باید با قواعد بازی هم‌خوانی داشته باشد و گرنه موجب از دست دادن امتیاز می‌شود (خطاهای جاگیری را در صفحه‌ی ۱۱۸ مطالعه کنید) (تصویر ۱۸-۶).



تصویر ۱۸-۶

**۳-۲ آرایش تیم:** هر یک از بازی‌کنان باید از نحوه‌ی آرایش تیم اطلاع داشته باشند و محدوده‌ی فعالیت خود را کاملاً بشناسند، از سیستم اتخاذ شده برای دریافت سرو (ضربه‌ی اول) آگاهی کامل یابند، حرکات سرو زننده را همواره مدنظر قرار دهند و ...

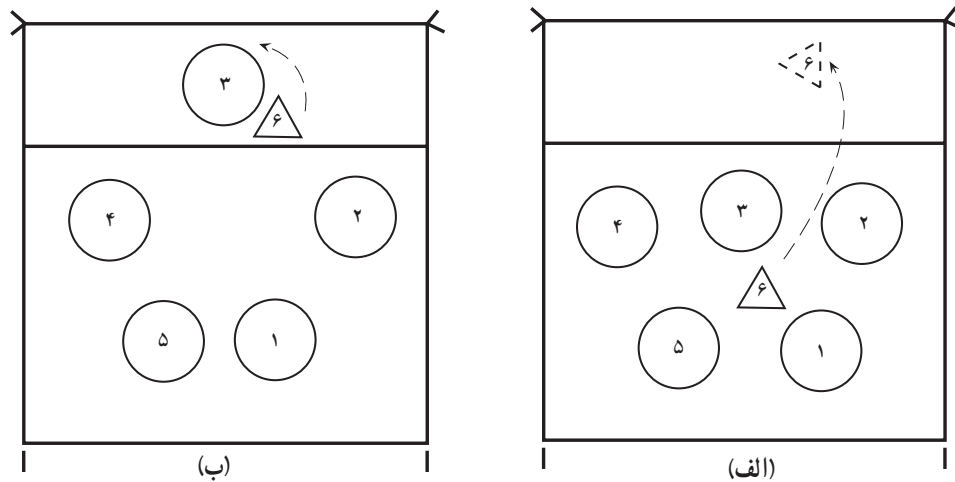
**۳-۳ نحوه‌ی استقرار بازی‌کنان در زمین:** بازی‌کنان، هنگام دریافت ضربه‌ی اول (سرو)، ضمن پای‌بندی به کلیه‌ی نکات مورد بحث، باید فاصله‌ی خود را نسبت به یکدیگر رعایت کنند، از تجمع در یک محل دوری کنند و از پراکندگی بیش از حد در زمین بازی بپرهیزند. در واقع باید سعی شود تا توانایی گروهی به یک نسبت در زمین تقسیم گردد.

**۳-۴ فاصله‌ی بازی‌کن با خطوط اطراف زمین:** معمولاً بازی‌کنانی که در مجاورت خطوط کناری قرار می‌گیرند، باید حتی‌الامکان به اندازه‌ی طول یک‌دست (طول دستی که نزدیک به خط است) از خط کناری فاصله داشته باشند. علاوه بر آن بازی‌کنی که در سمت چپ زمین و نزدیک خط کناری جاگیری می‌کند، باید به‌هنگام استقرار، پای چپ خود را جلوتر از پای راست قرار دهد. هم‌چنین بازی‌کن سمت راست زمین، باید به‌هنگام دریافت ضربه‌ی اول عکس این حالت را رعایت کند (پای راست او جلوتر از پای چپ باشد). به همین نسبت بازی‌کنی که در وسط عقب زمین قرار می‌گیرد، می‌تواند پاهای خود را در وضعیت مساوی (موازی) یکدیگر قرار دهد. بدیهی است رعایت این نکات، خصوصاً هنگام دریافت ضربه‌ی اول (سرو)، موجب می‌شود تا توپ دریافت شده با ضریب خطای کم‌تری به سمت پاس‌دهنده‌ی تیم، که معمولاً در تزدیک تور و متمایل به خط کناری (سمت راست) مستقر می‌شود، هدایت گردد.

**۳-۵ استقرار پاسور در مناطق مختلف:** همان‌طور که در بخش قوانین و مقررات (بخش اول کتاب) ملاحظه شد، تمام

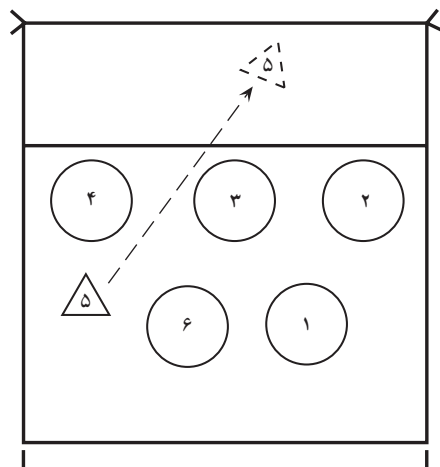
زده شد، پاسور می‌تواند فوراً به نزدیک تور بیاید و برای اجرای پاس آماده شود. اینک از فراگیران خواسته می‌شود که با بررسی کامل هر دوروش «الف» و «ب» و مقایسه‌ی آن‌ها با یکدیگر، نظر خود را پیرامون نحوه‌ی استفاده از هر یک در شرایط مسابقه بیان نمایند.

**۳-۷ پاسور در منطقه‌ی شش:** بر اساس مقررات، وقتی تیم یک دنده چرخش داشته باشد، پاسور از منطقه‌ی یک به منطقه‌ی شش می‌رود. در این حالت و هنگام دریافت ضربه‌ی اول (سرو)، پاسور به دو روش جاگیری می‌کند. نحوه‌ی استقرار پاسور در تصویر ۶-۱۹ نشان داده شده است. مطابق قوانین، وقتی سوت داور به صدا درآمد و ضربه‌ی سرو، به وسیله‌ی حریف



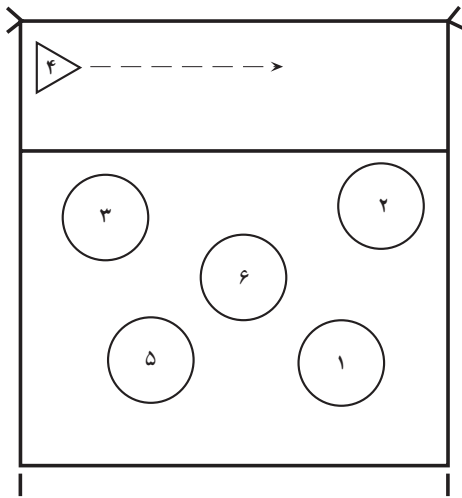
تصویر ۱۹-۶

**تذکر:** اغلب هنگامی که پاسور در خط عقبی، یعنی در مناطق (۱، ۶ و ۵) قرار دارد، کاملاً به بازی کن مجاور خود می‌چسبد و با دست شانه یا دست او را می‌گیرد. بعضی مواقع عکس این حالت اتفاق می‌افتد و آن هنگامی است که بازی کن یا بازی کنان مجاور، پاسور را در محاصره بگیرند و یا به او تکیه دهند. بدیهی است این گونه روش‌های جاگیری بازی کنان، که اغلب منجر به کندی حرکت آنان می‌شود و بعضاً مشکل جابه‌جایی ایجاد می‌کند، کاملاً غیرمنطقی است و ضرورت دارد در این گونه موارد مربیان تذکر لازم را به بازی کنان بدهند.



تصویر ۲۰-۶

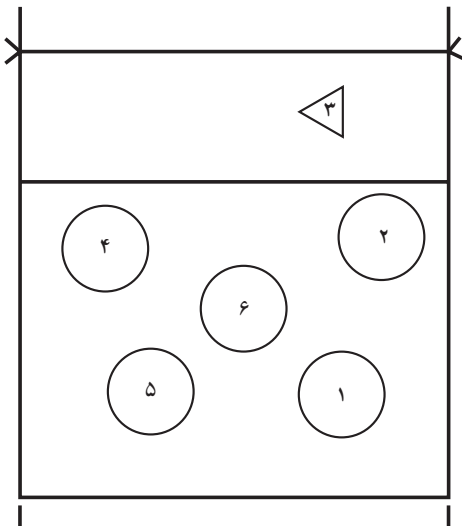
**۳-۸ پاسور در منطقه‌ی پنج:** در شرایط بازی و در اثر چرخش‌های اجباری، ممکن است پاس‌دهنده‌ی تیم (پاسور) در منطقه‌ی پنج زمین قرار گیرد. در این حالت او برای حرکت کردن به منطقه‌ی جلویی با مشکل بیشتری نسبت به سایر مناطق روبه‌روست. زیرا فاصله‌ی این منطقه تا محل اصلی او طولانی‌تر است و از این گذشته، در این منطقه بیش‌تر می‌تواند با توپ سرو حریف مقابله کند (تصویر ۶-۲۰).



تصویر ۶-۲۱

### ۳-۹ پاسور در منطقه‌ی چهار: هنگامی که پاسور به خط

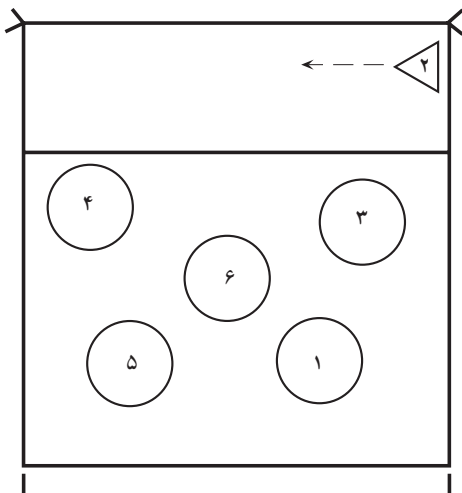
جلویی (۲،۳،۴) رسید ابتدا در منطقه‌ی چهار مستقر می‌شود. او طوری در این منطقه جاگیری می‌کند که مانعی برای حرکت آبنارزن نباشد. معمولاً با قرار گرفتن پاسور در خط جلویی، قدرت تهاجمی تیم نیز کاهش می‌یابد. زیرا تا زمانی که پاسور در منطقه‌ی جلویی قرار دارد، تاکتیک‌های حمله با دو مهاجم صورت می‌گیرد (تصویر ۶-۲۱).



تصویر ۶-۲۲

### ۳-۱۰ پاسور در منطقه‌ی سه: هنگامی که پاسور در

منطقه‌ی سه قرار می‌گیرد، در واقع به محل اصلی خود می‌رسد. زیرا در این حالت می‌تواند به آسانی و اندکی جابه‌جایی وظایف محوله را اجرا کند. علاوه بر این وقتی پاسور به خط جلویی می‌رسد، امنیت بیش‌تری احساس می‌کند، زیرا کاملاً از تیررس سرو حریف در امان می‌ماند (تصویر ۶-۲۲).



تصویر ۶-۲۳

### ۳-۱۱ پاسور در منطقه‌ی دو: استقرار پاس‌دهنده‌ی

تیم در منطقه‌ی دو، در واقع مشابه قرار گرفتن او در منطقه‌ی چهار زمین است، با این تفاوت که این بار مسیر حرکت او آسان‌تر است و از سمت راست زمین شروع می‌شود. دوم این که این منطقه در مجاورت منطقه سه محل اصلی استقرار پاسور قرار دارد. در این جا نیز پاسور در حاشیه امنیت قرار دارد و از تیررس سروهای حریف به‌دور است (تصویر ۶-۲۳).

## اشتباه کم تر در بازی، معمولاً پیروزی آفرین است.

صحبت کند (تصویر ۶-۲۴). درخواست اجازه برای تعویض لباس یا تجهیزات، رسیدگی کردن به جاگیری تیم‌ها، درخواست وقفه‌ها یا توقف‌های قانونی بازی و در پایان مسابقه، تشکر از داوران و امضای برگ ثبت امتیازات برای تأیید نتایج، از وظایف دیگر کاپیتان است.



تصویر ۶-۲۴

**۴-۶ وظایف مربی:** یک مربی، قبل از مسابقه، اسامی و شماره‌ی بازی‌کنان تیم خود را در برگ امتیازات مسابقه ثبت یا کنترل می‌نماید و سپس آن را امضا می‌کند. قبل از شروع هر

### ۴- آشنایی با قوانین و مقررات بین‌المللی

در بخش اول این کتاب تا حدی با قوانین و مقررات این ورزش آشنا شدید (به صفحات ۵۲ تا ۵۵ مراجعه شود). اینک به‌ادامه‌ی آن توجه نمایید.

**۴-۱ ترکیب تیم:** هر تیم می‌تواند حداکثر از ۱۲ بازی‌کن، یک مربی، یک کمک‌مربی، یک فیزیوتراپ و یک پزشک تشکیل شود.

**۴-۲ کاپیتان:** کاپیتان تیم باید در برگ ثبت امتیازات مسابقه مشخص شود. کاپیتان تیم با یک نوار ۸×۲ سانتی‌متری، که در زیر شماره‌ی سینه به پیراهن او با رنگ متفاوت وصل شده است، شناخته می‌شود. وقتی کاپیتان تیم در زمین بازی نیست، مربی یا خود کاپیتان تیم، بازی‌کن دیگری را به‌عنوان کاپیتان معرفی خواهد کرد.

**۴-۳ تجهیزات:** تجهیزات یک بازی‌کن شامل پیراهن، شورت و کفش ورزشی است. کفش‌ها باید سبک و مناسب بازی و زیر آن‌ها، لاستیکی یا چرمی و بدون پاشنه باشد.

**۴-۴ شماره‌ی پیراهن:** شماره باید در قسمت میانی جلو و پشت پیراهن باشد. رنگ شماره‌ها باید از رنگ پیراهن متمایز باشد و حداقل طول آن‌ها در روی سینه ۱۰ سانتیمتر و بر پشت ۱۵ سانتی‌متر و پهنای آن‌ها حداقل ۲ سانتی‌متر باشد. پوشیدن لباس بدون شماره‌ی رسمی و یا با رنگی متفاوت از لباس دیگر بازی‌کنان ممنوع است (به جز بازی‌کن لیبرو<sup>۱</sup>). رنگ و طرح پیراهن یا بلوز بازی‌کن لیبرو باید نسبت به دیگر بازی‌کنان متمایز باشد.

**۴-۵ وظایف عمده‌ی کاپیتان:** کاپیتان، قبل از مسابقه برگ ثبت امتیازات را امضا می‌کند. وی به‌عنوان نماینده‌ی تیم خود در قرعه‌کشی شرکت می‌کند. در جریان مسابقه هنگامی که توپ خارج از بازی است، فقط کاپیتان مجاز است با داوران

۱- لیبرو، به بازی‌کنی گفته می‌شود که تحت شرایطی به دفعات با بازی‌کنان خط عقب زمین (۶، ۵، ۱۰) به‌منظور توپ‌گیری تعویض می‌شود.

وقت استراحت (تایم‌اوت) را، با به صدا درآوردن زنگ یا نشان دادن علامت دست‌ها، اعلام می‌کند (تصویر ۶-۲۵).

ست، برگ آرایش تیم خود را که به موقع نوشته است، امضا می‌کند و آن را به نویسنده یا داور دوم تسلیم می‌کند. مربی در جریان مسابقه، پس از خارج شدن توپ از بازی، درخواست



تصویر ۶-۲۵ تیم ملی والیبال مردان ایران، دارنده‌ی مدال برنز ۱۹۶۶ بازی‌های آسیایی بانکوک، از راست به چپ: مرحوم حسین جبارزادگان (مربی)، حسن کرد (کاپیتان)، چنگیز انصاری، محمود مطلق، مجتبی مرتضوی (نشسته)، مسعود صالحیه و حسن کبیری

**سؤال:** اکنون که با مسئولیت و اختیارات مربی و کاپیتان تیم‌ها آشنا شده‌اید آیا می‌دانید در جریان مسابقه کدام یک دارای اختیارات قانونی بیش‌تری‌اند؟ جواب را پیدا کنید و در کلاس به بحث بگذارید.

دریافت سرو (اگر برنده‌ی قرعه زدن سرو را انتخاب کند، دریافت سرو و انتخاب زمین به‌عهده بازنده‌ی قرعه است)، ۲- انتخاب یک سمت زمین و ۳- بازنده‌ی قرعه باقی‌مانده را می‌پذیرد.  
ب- دوره‌ی گرم کردن: چنان‌چه هر دو کاپیتان موافقت

#### ۴-۷ مقدمات مسابقه

الف- قرعه‌کشی: قبل از گرم کردن روی تور، داور اوّل در حضور کاپیتان‌های هر دو تیم، به قرعه‌کشی می‌پردازند. برنده‌ی قرعه یکی از موارد زیر را انتخاب می‌کند: ۱- حق زدن سرو یا

کنند، گرم کردن را باهم اجرا می‌کنند، تیم‌ها می‌توانند به مدت ۶ دقیقه یا ۱۰ دقیقه متفقاً روی تور تمرین کنند.

**۴-۸ آرایش تیم (ترکیب):** قبل از شروع هر ست، مربی باید ترکیب تیم خود را روی برگ مربوط بنویسد و تحویل دهد. این برگ باید به موقع تکمیل و امضا شود و به‌داور دوم یا نویسنده تسلیم گردد. بازی‌کنانی که عضو تیم یک ست نیستند، ذخیره‌های آن ست محسوب می‌شوند. وقتی که برگ ترکیب تیم تحویل داده شد اجازه‌ی تغییر آن داده نمی‌شود. چنانچه در شروع ست، در وضعیت جاگیری بازی‌کنان در زمین بازی و ترکیب اعلام شده، اختلاف مشاهده شود، قبل از شروع باید مطابق وضعیت تعیین شده تغییر مکان دهند. در این حالت تیم جریمه نخواهد شد. اگر شماره‌ی یک یا چند بازی‌کنی که در زمین جای گرفته‌اند، در برگ ترکیب تیم ثبت نشده باشد، این بازی‌کنان بدون جریمه شدن باید از زمین خارج شوند و برطبق ترکیب ارائه شده بازی‌کنان حقیقی در جای آن‌ها قرار گیرند.

**۴-۹ جاگیری بازی‌کنان در زمین:** در لحظه‌ای که سرو از سوی زنده‌ی آن اجرا شود، بازی‌کنان هر تیم باید در داخل زمین خود (به‌استثنای زنده‌ی سرو) در دو ردیف سه‌نفری جای گیرند. این دو ردیف می‌تواند به صورت منظم یا نامنظم باشد. سه بازی‌کن نزدیک‌تر به تور، بازی‌کنان ردیف جلو هستند که مناطق دو (سمت راست) و سه (وسط) و چهار (سمت چپ) را اشغال می‌نمایند. سه بازی‌کن دیگر بازی‌کنان ردیف عقب‌اند که به ترتیب در مناطق پنج (سمت چپ) و شش (وسط) و یک (سمت راست) مستقر می‌شوند. هر بازی‌کن ردیف عقب باید نسبت به بازی‌کن ردیف جلوی مربوط به خود در فاصله‌ی دورتر از تور جاگیری کند. کنترل و تعیین جاگیری بازی‌کنان براساس وضعیت تماس پاهای آن‌ها با زمین به این ترتیب اجرا می‌شود:

**الف -** حداقل قسمتی از پای هر بازی‌کن ردیف جلو باید از پاهای بازی‌کن ردیف عقب مربوط به خود به خط وسط نزدیک‌تر باشد.

**ب -** حداقل قسمتی از پای هر بازی‌کن سمت راست (و

یا بازی‌کن سمت چپ) باید از پاهای بازی‌کن وسط ردیف مربوط به خود به خط کناری سمت راست (و خط کناری سمت چپ) نزدیک‌تر باشد.

**ج -** به محض زدن سرو، بازی‌کنان می‌توانند به هر طرف حرکت کنند و تغییر مکان بدهند.

**۴-۱۰ خطاهای جاگیری:** بازی‌کنان یک تیم وقتی مرتکب خطای جاگیری می‌شوند که در لحظه‌ی زدن توپ از سوی سرو زنده در وضعیت جاگیری صحیح خود نباشند. چنانچه زنده‌ی سرو در لحظه‌ی زدن توپ مرتکب خطای سرو شود (پایش خط انتهایی را لمس کند)، خطایش از خطای جاگیری بیش‌تر است و بنابراین زنده‌ی سرو مجازات می‌شود. چنانچه بعد از زدن سرو، سرو خطا شود (به‌خارج برود و یا به‌تور برخورد کند) این خطای جاگیری است که مجازات می‌شود. یک جاگیری خطا، منتج به نتایج زیر می‌شود:

**الف -** خطا با از دست دادن رالی (Rally) مجازات می‌شود.

**ب -** بازی‌کنان باید به وضعیت صحیح جاگیری خود بازگردند.

**ج -** خطای چرخش زمانی صورت می‌گیرد که زدن سرو برطبق آرایش و ترتیب چرخش اجرا نشده باشد. این وضعیت مشابه خطای جاگیری است.

**د -** نویسنده دقیقاً زمانی را که تیم، مرتکب خطای چرخش شده است، تعیین می‌کند و کلیه‌ی امتیازاتی که تیم خطاکننده در وضعیت خطا به دست آورده باطل می‌شود.

در این حالت امتیازات کسب شده از سوی تیم حریف، معتبر باقی می‌ماند. چنانچه امتیازات به دست آمده را از هنگامی که بازی‌کن، خارج از جاگیری یا چرخش صحیح باشد، نتوانند تعیین کنند مجازات تیم فقط یک جریمه و از دست دادن رالی است.

**۴-۱۱ تعویض بازی‌کنان و محدودیت‌های آن:** به هر

تیم اجازه داده شده است که در هر ست، حداکثر از شش تعویض

۱- رالی (Rally): در بازی والیبال، رفت و برگشت توپ تا حصول نتیجه (به ازای یک امتیاز) را رالی گویند.



توپ در بازی: وقتی توپ داخل محسوب می‌شود که با زمین بازی یا خطوط اطراف آن تماس پیدا کند. توپ موقعی خارج (اوت) است که قسمتی از آن که به زمین برخورد می‌کند کاملاً خارج از خطوط زمین بازی باشد و یا با شیء خارج از زمین بازی، سقف سالن یا شخصی که خارج از زمین بازی است تماس پیدا کند.

**۱۲-۴ تعداد تماس با توپ:** هر تیم حق دارد حداکثر سه ضربه (تماس)، برای ارسال توپ از بالای تور به زمین حریف داشته باشد (تماس‌های دفاع روی تور جزء این سه ضربه محسوب نمی‌شود). یک بازی‌کن نمی‌تواند دو مرتبه پی‌درپی به توپ ضربه بزند (به استثنای دفاع روی تور). وقتی دو یا سه بازی‌کن هم تیم به طور همزمان توپ را لمس کنند، این تماس‌ها دو یا سه ضربه محسوب می‌شوند (به استثنای دفاع روی تور). اگر دو یا سه بازی‌کن هم تیم برای زدن توپ به توپ برسند، اما فقط یکی از آن‌ها توپ را لمس کند، این تماس یک ضربه از سه ضربه‌ی تیم محسوب می‌شود (حتی اگر برخورد بدنی هم صورت گیرد). اگر توپ به طور همزمان توسط دو بازی‌کن از دو تیم حریف روی تور لمس شود و در جریان بازی قرار گیرد، تیم دریافت‌کننده حق استفاده از سه تماس دیگر با توپ را دارد. اما اگر چنین تویی در یک طرف به خارج زمین برود، خطای تیمی به حساب می‌آید که در طرف مقابل است.

استفاده کند. یک یا چند بازی‌کن می‌توانند در یک نوبت تعویض شوند. یک بازی‌کن از شروع ست می‌تواند زمین بازی را ترک کند و دوباره به زمین بازگردد. اما فقط یک بار در هر ست و فقط به جای قبلی‌اش، که در آرایش شروع ست بوده است (تعویض او صرفاً با بازی‌کنی مجاز است که قبلاً با او تعویض شده است). یک بازی‌کن ذخیره می‌تواند در هر ست فقط یک بار داخل زمین شود و در جای بازی‌کن شروع‌کننده‌ی ست بازی کند، او فقط می‌تواند با همان بازی‌کن، که قبلاً به جایش وارد زمین شده است، جای‌گزین شود.

**تعویض استثنایی:** یک بازی‌کن آسیب دیده که قادر به ادامه‌ی بازی نیست، باید به طور قانونی تعویض شود. اگر تعویض وی به طور قانونی امکان‌پذیر نباشد، تیم حق دارد از یک تعویض استثنایی استفاده کند.

**تعویض به واسطه‌ی اخراج:** بازی‌کن اخراج شده از ست یا اخراج از مسابقه، باید با تعویض قانونی جای‌گزین شود. اگر تعویض قانونی امکان‌پذیر نباشد، تیم ناقص اعلام می‌شود (تیم در آن ست، بازنده محسوب می‌گردد).

**زمان استراحت:** هر تیم در هر ست از دو وقت استراحت ۳۰ ثانیه می‌تواند استفاده کند.

**زمان استراحت فنی:** در هر ست در امتیازات ۸ تا ۱۶ تیم‌ها از استراحت فنی به مدت ۱/۳ دقیقه استفاده می‌کنند. این استراحت فنی علاوه بر دو وقت استراحت ۳۰ ثانیه‌ای است.

**تذکر مهم:** همان‌طور که در بخش اول کتاب ذکر شد، علاوه بر تغییراتی که اخیراً در قوانین و مقررات این ورزش به عمل آمده است، به نظر می‌رسد در آینده نیز شاهد تغییرات عمده‌ی دیگری باشیم. یقیناً اهداف این تغییرات که خاص یک رشته‌ی ورزشی هم نیست، در راستای توسعه و پیشرفت رشته‌های مورد نظر است. با نگاهی اجمالی به تاریخچه‌ی صدساله‌ی والیبال می‌توان گفت تأثیر مثبت تحولات ایجاد شده، که حاصل تغییرات منطقی قوانین است، همواره در مسیر رو به رشد و تکامل این ورزش صورت گرفته است. بنابراین، چنان‌چه در کتاب حاضر فرصت تغییر این‌گونه قوانین فراهم نشده است، از همکاران گرامی و دبیران محترم تقاضا داریم در صورت برخورد با چنین مواردی، سعی نمایند حتی‌الامکان تغییرات به عمل آمده را برای دانش‌آموزان توضیح دهند.

۱۳-۴ مشخصات زدن توپ: توپ می‌تواند با هر قسمتی از بدن و حتی پاها لمس شود. توپ باید به‌طور صحیح و واضح زده شود. این کار نباید به‌صورت کشیدن، فشار دادن، مکث کردن، حمل یا گرفتن و پرتاب کردن صورت گیرد. توپ می‌تواند به قسمت‌های مختلف بدن برخورد نماید، مشروط بر این‌که این تماس‌ها همزمان صورت پذیرند. در دفاع روی تور، برخوردهای پیاپی توپ به یک یا چند مدافع مجاز است، به شرط این‌که تماس‌ها در حالت دفاع روی تور (با اجرای یک عمل) صورت گیرد. چنان‌چه بازی‌کن برای رسیدن به توپ از هم تیم خود یا هر شیئی یا بنایی کمک بگیرد خطا محسوب می‌شود.

**عبور توپ از تور:** تویی که به زمین حریف (مقابل) فرستاده می‌شود، باید از روی تور و از داخل فضای عبور مجاز بگذرد. فضای عبور مجاز آن قسمت از سطح عمودی تور است که به این ترتیب محدوده‌ی آن تعیین می‌شود:

**الف** - در پایین، به وسیله‌ی لبه بالایی تور، ب - به طرفین، به وسیله‌ی آنتن‌ها و ج - در بالا، به وسیله‌ی سقف سالن. وقتی که توپ به‌طور کامل از فضای زیر تور عبور کند خارج (اوت) محسوب می‌شود.

برخورد توپ به تور، هنگام گذشتن از آن، بلا مانع است، حتی هنگام اجرای سرو (قانون جدید). بازی، هنگامی که تویی به داخل تور زده شود و یا با برخورد به آن، به زمین حریف برود، با در نظر گرفتن سه ضربه، ادامه می‌یابد.

**تماس با تور:** تماس با تور فقط موقعی خطاست که عمل بازی با توپ در منطقه‌ی جلو اجرا شود یا توپ در منطقه‌ی جلو باشد. به‌طور کلی تماس با تور موقعی خطا محسوب می‌شود که بازی‌کن خاطی در محور اصلی مسیر عبور توپ قرار داشته باشد.

**نفوذ از زیر تور:** بازی‌کن مجاز است از زیر تور به فضای حریف<sup>۱</sup> نفوذ نماید، مشروط بر این‌که مزاحمتی برای بازی حریف ایجاد نکند.

۱۴-۴ خطاهای ضربه‌ی سرو: خطاهای زیر منجر به عوض شدن سرو می‌گردد، حتی اگر تیم حریف در وضعیت جاگیری نادرستی باشد. اگر زنده‌ی سرو: ۱- ترتیب زدن سرو را نقض کند. ۲- سرو را به‌طور صحیح اجرا نکند. ۳- قصد به سرو<sup>۲</sup> اجرا شود. ۴- توپ را به خارج (اوت) بزند. ۵- پای زنده‌ی سرو با خط انتهایی تماس بگیرد. ۶- بازی‌کنان تیم زنده‌ی سرو با ایجاد استتار مانعی برای دید بازی‌کنان حریف ایجاد کنند. ۷- بعد از زدن سوت داور، زدن سرو بیش از هشت ثانیه به‌طول انجامد.

**خطاهای ضربه‌ی حمله:** بازی‌کن توپ را در داخل فضای بازی حریف بزند (توپ به‌طور کامل از روی تور به زمین حریف عبور کرده باشد)؛ بازی‌کن توپ را به خارج از زمین بازی (اوت) بفرستد؛ بازی‌کن ردیف عقب از داخل منطقه جلو ضربه حمله را به انجام برساند (در شرایطی که در لحظه زدن توپ ارتفاع آن کاملاً بالاتر از لبه‌ی بالایی تور بوده است)؛ بازی‌کن، ضربه‌ی آبخار را روی سرو تیم مقابل اجرا کند (در وضعیتی که توپ سرو در فضای منطقه‌ی جلو و در ارتفاع بالاتر از لبه‌ی فوقانی تور باشد). و یا این که دست یا هر قسمت از بدن آبخار زنده به تور برخورد کند.

**خطاهای دفاع روی تور:** دفاع‌کننده در فضای زمین حریف، توپ را قبل یا همزمان با اجرای ضربه‌ی حمله حریف لمس کند. بازی‌کن ردیف عقب، دفاع کامل را اجرا کند یا در دفاع جمعی و کامل شده شرکت داشته باشد یا مدافع، توپ را در فضای زمین حریف از خارج آنتن دفاع کند. اگر بازی‌کن مدافع، سرو تیم مقابل را دفاع کند و یا توپ پس از برخورد به دفاع در خارج از زمین فرود آید.

### قوانین و مقررات جدید

همان‌گونه که قبلاً اشاره شد، فدراسیون‌های ورزشی، با توجه به اهداف تعیین شده، همواره در صدد رشد و تکامل ورزش

۱- فضای حریف: محوطه و حاشیه‌ی زمین هر تیم، فضای آن تیم محسوب می‌شود.

۲- قصد به سرو: اگر توپ، پس از رهاشدن یا پرتاب شدن از دست زنده‌ی سرو، بدون برخورد با بدن وی به زمین اصابت کند، این عمل را «قصد به سرو» گویند.

بازی ادامه می‌یابد (در قانون قدیم بازی با سوت داور قطع می‌شد و برای آن هیچ امتیازی به طرفین نمی‌دادند).

۲- در هر نیمه از زمین، به موازات خط کناری، برای حضور مربی در کنار زمین، خطی ترسیم شده که طول آن ۶ متر و فاصله‌ی آن تا خط کناری  $1/75$  سانتی‌متر است. این خط محدوده‌ی فعالیت یا حرکت مربی را در کنار زمین مشخص می‌کند. (هر دو خط به شکل نقطه‌چین طوری ترسیم شده است که فواصل خالی آن  $20^\circ$  سانتی‌متر و خطوط بریده ۱۵ سانتی‌متر طول دارند) قطر تمام این خطوط ۵ سانتی‌متر است.

۳- در آسیا Protocol شروع بازی از ۱۶ دقیقه به  $30^\circ$  دقیقه تغییر کرده است.

موردنظر خود، از جمله والیبال هستند و در گذر زمان نسبت به تغییر قوانین و مقررات آن اقدام می‌کنند. لذا در همین فرصت و در حد نیاز کتاب حاضر، قوانین و مقررات جدید این ورزش به اطلاع خوانندگان می‌رسد.

همان‌گونه که مرسوم است، همواره مقررات جدید از سوی فدراسیون والیبال جهانی، بعد از هر المپیک، به فدراسیون‌های تابعه ابلاغ می‌شود. بر همین اساس فدراسیون جهانی در بین المپیک آتن و المپیک پکن سه قانون جدید را ابلاغ نموده که عبارت‌اند از:

۱- اگر توپ در بین دو بازیکن از تیم «الف» و «ب» در روی تور با مکث همراه شود، برابر قانون جدید بعد از این اتفاق

**سؤال:** اکنون که تا اندازه‌ای با قوانین و مقررات این ورزش آشنا شده‌اید، آیا می‌دانید کدام یک از تکنیک‌های حمله، سرو و دفاع روی تور، دارای خطای بیش‌تری است؟ جواب را با ذکر مختصری از خطاهای موردنظر در محل تعیین شده (قسمت خالی) بنویسید.

.....

.....

.....

.....

## خودآزمایی

- ۱- تاکتیک را با ذکر یک مثال تعریف کنید.
- ۲- زمان حرکت آبخارزن، برای اجرای آبخار بلند (پاس بلند) را شرح دهید.
- ۳- زمان حرکت برای اجرای آبخار بر روی پاس کوتاه را توضیح دهید.
- ۴- منظور از «بازی بدون توپ» چیست؟ حداقل به دو نمونه از ثمرات این تاکتیک اشاره کنید.
- ۵- دفاع متحرک را حداقل در یک سطر تعریف کنید.

## به این سوالات پاسخ دهید

- ۱- کدام یک از طرح‌های تاکتیک حمله به صورت یک، دو و سه آبخارزن، مؤثرتر است؟ دلایل خود را در یک سطر توضیح دهید.
- ۲- در دفاع روی تور به صورت یک نفره، سد کردن کدام مسیر در اولویت است؟ فقط نام ببرید.
- ۳- وقتی مهاجم منطقه‌ی چهار حریف آبخار می‌زند چند مدافع معمولاً برای پوشش روی تور با یکدیگر همکاری می‌کنند؟
- ۴- وقتی آبخار بلند از منطقه‌ی سه حریف زده می‌شود، معمولاً چند مدافع برای پوشش روی تور همکاری می‌کنند؟
- ۵- در هنگام توپ‌گیری، وضعیت بدن چگونه است؟ حداقل دو مورد را ذکر کنید.
- ۶- در تاکتیک دفاع از سرو (حریف)، کدام منطقه برای استقرار پاسور آسان و کدام منطقه دشوار است؟ فقط نام ببرید.
- ۷- هنگام دریافت ضربه‌ی اول (سرو) کدام بازی‌کن از گرفتن توپ خودداری می‌کند؟ دلیل آن چیست؟
- ۸- در هنگام قرعه‌کشی چرا برنده‌ی قرعه، زدن سرو را به تیم مقابل واگذار می‌کند؟
- ۹- تفاوت بازی‌کن اصلی با بازی‌کن ذخیره چیست؟ مختصراً توضیح دهید.
- ۱۰- زمان استراحت فنی را به‌طور خلاصه توضیح دهید.
- ۱۱- اگر دو یا سه بازی‌کن برای گرفتن توپ به یکدیگر برخورد کنند ولی یکی از آن‌ها توپ را بزند، تصمیم داور چگونه است؟ مختصراً توضیح دهید.

## نتیجه‌گیری و استنتاج

مطمئناً تلاش یکایک دانش‌آموزان در طول سال تحصیلی برای فراگیری مفاهیم این ماده‌ی درسی، کوششی هدفدار، مثبت و با ارزش است که علاوه بر کسب دانش و تجربه، یادگیری مهارت، آمادگی بدنی و ... در نهایت سلامتی جسم و روان آدمی را تضمین می‌کند.

بسیاری از روان‌شناسان عقیده دارند که در انسان نیرویی وجود دارد که او را برای بهتر شدن و پیشرفت تحریک می‌کند. در واقع او را از «بودن» به «شدن» می‌رساند. این همان تمایلی است که برای غلبه بر موانع و تلاش برای انجام امور نه‌چندان ساده در ما وجود دارد. در سایه‌ی فعالیت‌های ورزشی، آموزش می‌بینیم که از شکست نهراسیم و تلاش بیش‌تر و پایدار را پیشه کنیم تا موفق شویم.

از طرف دیگر و در آستانه‌ی قرن بیست و یکم، بی‌توجهی نسبت به این مسائل و در واقع یک سونگری صرف به علم و تکنولوژی در مراکز علمی (دانشگاه‌ها و مدارس) موجب دغدغه‌ی فکری اندیشمندان و محققان گردیده است تا آن‌جا که گفته‌اند، این مراکز خود مغلوب علم و تکنولوژی شده‌اند، زیرا ارتقای کیفی انسان‌ها را در پی نداشته است. در راستای همین باورها، اینک ذهن خلاق و بالنده‌ی شما دانش‌آموزان به‌خوبی قادر است تفاوت‌های اساسی درس حاضر را با سایر دروس، به‌منظور دست‌یابی به اهداف اشاره شده، بررسی نماید. تنوع مطالب و ارتباط نزدیک آن با سایر علوم از ویژگی‌های مسلم و قابل ذکر دیگری است که موجب شده این درس از ابعاد مختلف مورد توجه قرار گیرد.

بنابراین، اگر درس را عمیقاً و به‌صورت کاربردی یاد گرفته باشید، مطمئناً در کلاس‌های بالاتر با علاقه و انگیزه‌ی بیش‌تری به ادامه‌ی آن خواهید پرداخت. زیرا مطالبی که در این کتاب

مطالب مندرج در فصل اول، که شامل آشنایی با تاریخچه والیبال، وسایل، آمادگی بدنی، شیوه‌های حرکت و آشنایی با توپ و نکات ایمنی است، به ما کمک خواهد کرد تا مهارت‌های پایه را بهتر بیاموزیم و در واقع بنای مستحکمی برای فراگیری‌های بعدی داشته باشیم. تکنیک‌های مقدماتی، به همراه رعایت نکات ایمنی در فصل دوم به‌خوبی می‌تواند نیاز دانش‌آموزان جست‌وجوگر را به این‌گونه مطالب برآورده سازد. تاکتیک‌های اولیه و مختصری از قوانین و مقررات مندرج در فصل سوم به ما کمک خواهد کرد تا به نحو مطلوبی به طرح و هدایت برنامه‌های تمرینی بپردازیم. تحولات جدید، تکنیک‌ها، آمادگی بدنی و روش‌های گرم و سرد کردن بدن (فصل چهارم) نیز، به ما امکان می‌دهد تا براساس داده‌های علمی و با دید وسیع‌تر مهارت‌های آموخته‌شده را تمرین کنیم و به اجرا بگذاریم. آشنایی با فن توپ‌گیری، انواع پاس و سرو، ارتقای سطح مهارت و به‌کارگیری تکنیک‌ها در شرایط بازی، مندرج در فصل پنجم، در افزایش قابلیت‌های کاربردی عضلات و اهرم‌های بدن نقش مؤثری ایفا می‌کند. فصل ششم کتاب، نیز تاکتیک‌های آبشار و دفاع و جاگیری و قوانین و مقررات این ورزش را بیان می‌کند، که در واقع مکمل مجموعه‌ای از مهارت‌هاست و با ترکیب آن‌ها بازی والیبال به وجود می‌آید.

آگاهی از مقررات باعث می‌شود تا با تفهیم صحیح این ماده‌ی درسی، در صورت شرکت در بازی یا رقابت‌های مرسوم توانایی خود را باور کنیم. از آن گذشته، فراگیران با حضور در یک فعالیت گروهی، ضمن این که حس همکاری و تعاون را تقویت و نهادینه می‌کنند، بدون تردید آثار مثبت چنین مشارکتی در زندگی فردی و اجتماعی آشکارتر می‌گردد و در حقیقت گذران عمر آدمی در مسیری هدفمند و براساس نظم و انضباط استوار معنی دار می‌شود.

بالأخره، آن زمان که قهرمانان ملی در میدان‌های جهانی افتخار می‌آفرینند و با درخشش خود شایستگی جوانان کشورمان را به رخ جهانیان می‌کشند، در واقع بالندگی و سربلندی یک ملت را ندا می‌دهند. با این وصف آیا می‌توان در جست‌وجوی کتاب و کلاس و درسی بود که فراتر از درس ورزش بتواند به صورت کاربردی این گونه در زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها نقش‌آفرینی کند؟ امید است با توفیقات الهی و توجهات همه‌جانبه‌ی اولیای امور، این کتاب بتواند بیش از پیش به اهداف مورد نظر جامعه‌ی عمل‌پوشاند و نتایج آن، زمینه را برای راه‌یابی به آینده‌ای روشن‌تر فراهم سازد. ان‌شاءالله شما جوانان هم نشان خواهید داد که هم از نظر فکری و هم کسب افتخارات ورزشی رقیب شایسته‌ای برای جوانان جهان هستید.

ارائه‌گردیده از اصولی‌ترین مباحثی است که آموزش آن‌ها در این درس مورد انتظار است. به‌عنوان مثال نتایجی که از رعایت قوانین و مقررات این ورزش در رقابت‌ها به دست می‌آید، به ما می‌آموزد که در زندگی اجتماعی همواره تابع قوانین جامعه باشیم و به حقوق دیگران تجاوز نکنیم و این رویه را سرلوحه‌ی رفتار اجتماعی خود قرار دهیم. میدان مسابقه و مسائلی که پیرامون آن می‌گذرد خود تصویر گویای دیگری از زندگی است که در حقیقت با حضور مستمر در این میدان، می‌توان زندگی آینده را تمرین و مرور کرد. بی‌شک پیروزی موجب افزایش اعتماد به نفس، می‌شود و شکست در رقابت‌ها ما را مصمم‌تر می‌سازد. در این صورت با شناخت عوامل بازدارنده و با اراده‌ای قوی‌تر در صدد جبران کاستی‌ها برمی‌آییم و در مقابل ناملازمات ایستادگی می‌کنیم و

## اصطلاحات و واژه‌های تخصصی

**مناطق زمین:** زمین والیبال دارای شش منطقه است که برای هر یک از بازی‌کنان اصلی در نظر گرفته شده.

**بازی‌کنان خط عقب:** سه نفر از بازی‌کنان اصلی که در مناطق ۶، ۵ و ۱ مستقر می‌شوند.

**بازی‌کنان خط جلو:** سه نفر از بازی‌کنان اصلی که در مناطق ۴، ۳ و ۲ مستقرند.

**چرخش:** تغییر محل بازی‌کنان مستقر در مناطق شش‌گانه‌ی زمین که بر اساس مقررات در جهت عقربه‌ساعت اجرا می‌شود.  
**دفاع از سرویس:** روشی که بازی‌کنان در هنگام دریافت سرویس حریف اتخاذ می‌کنند.

**روشن W:** یکی از شیوه‌های دریافت سرویس است که به شکل W (یکی از حروف الفبای لاتین) صورت می‌گیرد.

**خط یک‌سوم:** فاصله‌ی ۳ متری از خط زیر تور که در هر یک از نیمه‌های زمین به منطقه‌ی حمله معروف است.

**آنتن:** وسیله‌ای است که روی نوار طرفین تور نصب می‌شود و فضای مجاز ۹ متر روی تور را مشخص می‌کند.

**آرایش تیم:** نحوه‌ی استقرار بازی‌کنان هر تیم در مناطق شش‌گانه‌ی زمین در شروع بازی را «آرایش تیم» گویند.

**داور اول:** اجرای مقررات بازی و تعیین خطاها در مسابقه را به عهده دارد.

**داور دوم:** در اجرای مقررات بازی به داور اول کمک می‌کند.

**بازی (گیم):** ترکیبی از چند «ست» را گویند. هر بازی رسمی حداکثر از ۵ ست تشکیل می‌شود.

**منشی:** یکی از اعضای هیئت داوران است که شماره، اسامی یا تعویض و وقت استراحت بازی‌کنان را به همراه سایر حوادث در برگ مخصوص ثبت می‌کند.

**تکنیک:** به فن یا مهارتی گفته می‌شود که بازی والیبال بر پایه‌ی یادگیری و ترکیب آن‌ها شکل می‌گیرد.

**آبشار:** ضربه‌ی محکم و سریعی است که از ارتفاع بالای تور به سمت میدان حریف زده می‌شود.

**ساعد:** مهارتی است که فراگیرنده ترجیحاً برای دریافت و ارسال توپ‌های کم ارتفاع (پایین‌تر از حد کمر) به اجرای آن مبادرت می‌کند.

**فن پنجه:** مهارتی است که فراگیرنده برای ارسال توپ‌های با سرعت کم و با ارتفاع زیاد اجرا می‌کند.

**پاس:** رد و بدل کردن توپ از سوی بازی‌کنان را «پاس» گویند.

**پاس‌دهنده (پاسور):** توپ را برای مهاجمان تیم خودی آماده می‌کند.

**ارسال‌کننده:** بازی‌کنی است که توپ را در شرایط مختلف به جهات معین هدایت می‌کند.

**دریافت‌کننده:** بازی‌کنی است که توپ را در شرایط مختلف دریافت می‌کند.

**سرویس:** به جریان افتادن توپ از منطقه‌ی مجاز به منظور شروع بازی

**دفاع روی تور:** سد کردن توپ مهاجم حریف توسط دست‌ها در بالای تور

**سرویس موجی:** سرویس بدون پیچی که معمولاً محل فرود آن قابل پیش‌بینی نیست.

**پای پهلوی:** یکی از شیوه‌های حرکت بازی‌کن است که بیش‌تر در هنگام دفاع روی تور کارآیی پیدا می‌کند.

**تاکتیک حمله:** طرح و نقشه‌ای است که مهاجمان برای زدن توپ به زمین حریف به کار می‌برند.

**دفاع سه نفره:** پوشش روی تور که به وسیله سه نفر مدافع اجرا شود.

**زاویه:** معمولاً برای عبور دادن توپ از دفاع روی تور، آبشار در مسیر زاویه (غیر مستقیم) زده می شود.

**سرو موجی:** نوعی سرو است که توپ بدون چرخیدن به زمین مقابل ارسال می شود.

**سرو پرشی:** از انواع سرو محسوب می شود که به صورت آبشار از منطقه ی سرو به اجرا گذاشته می شود.

**شیرجه:** این فن برای گرفتن توپ هایی صورت می گیرد که در فاصله ی دورتری (نسبت به بازی کن) در حال سقوط می باشد.

**غلت:** مهارتی است که معمولاً در توپ گیری داخل میدان کارآیی دارد.

**قرعه:** معمولاً قبل از شروع بازی، برای زدن سرو یا دریافت و ... اجرا می شود.

**منطقه ی تعویض بازی کن:** محلی که بازی کن از آن جا به منظور تعویض شدن، به داخل یا خارج زمین می رود.

**منطقه ی حمله:** این منطقه از خط زیر تور سه متر فاصله دارد و فقط بازی کنان خط جلویی از این محل مجاز به اجرای آبشار هستند.

**مهاجمان:** به بازی کنانی گفته می شود که از مناطق مجاز به اجرای آبشار می پردازند.

**مدافعان:** سه بازی کن خط جلویی هستند که با همکاری یکدیگر پوشش روی تور را اجرا می کنند.

**خط نگهدار:** یکی از اعضای هیئت داوران است که بیش تر محل فرود توپ را در داخل و خارج زمین اعلام می کند.

**خطا:** رعایت نکردن مقررات رسمی بازی را «خطا» گویند.

**آبشار قدرتی:** یکی از تکنیک های آبشار (حمله) است که بر روی پاس های بلند انجام می شود.

**بازی کن وسط عقب:** بازی کنی است که در آرایش تیم در منطقه ی شش زمین قرار می گیرد.

**پاس پشت:** از انواع پاس است که معمولاً پاس دهنده به سمت پشت ارسال می کند.

**پاس کوتاه:** از انواع پاس است که ارتفاع کمی دارد. (حداکثر ارتفاع آن ۱ متر است.)

**پاس بلند:** از انواع پاس است که ارتفاع زیادی دارد. (حداقل ارتفاع آن ۳ متر است.)

**پاس جلو:** از انواع پاس است که معمولاً پاس دهنده به سمت جلو (خود) ارسال می کند.

**زمان تعویض:** مربی یا سرگروه تیم با رعایت قوانین مربوطه، برای تعویض بازی کنان درخواست می کنند.

**زمان استراحت:** برای استراحت تقاضا می شود و زمان آن ۳۰ ثانیه است.

**تاکتیک:** انجام فنون بازی که با طرح و نقشه انجام می شود.

**حمله ی سریع:** از انواع آبشار (حمله) است که بر روی پاس کوتاه و سریع اجرا می شود.

**خط انتهایی:** این خط انتهای زمین را مشخص می کند و فاصله ی آن تا خط زیر تور ۹ متر است.



## فهرست منابع و مآخذ

- ۱- برایتون، باب و بریدکلیپ : آموزش تکنیک و تاکتیک در قالب تمرینات، ترجمه غلامرضا سراج زاده، حسین توسلی، انتشارات فدراسیون والیبال، تهران، ۱۳۶۸
- ۲- باربارال ویرا و بونی جیل فرگوسن، مراحل موفقیت در فراگیری تکنیک های والیبال، ترجمه ی غلامرضا سراج زاده، مسعود صالحیه، حسین توسلی، انتشارات فدراسیون والیبال و انجمن والیبال مدارس کشور، تهران، ۱۳۷۴
- ۳- توسلی حسین، اصول فنی مهارت های والیبال توسط بهترین بازیکنان جهان، انتشارات فدراسیون والیبال، تهران، ۱۳۷۰
- ۴- توسلی، حسین، دگرگونی در مقررات بین المللی والیبال، مجله ی دنیای ورزش، آبان، ۱۳۶۶
- ۵- جمالی، داریوش، آموزش والیبال، انتشارات دانشکده ی تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدرسه عالی ورزش)، تهران، ۱۳۵۵
- ۶- بانی رویی سون؛ کتاب مصور والیبال، پیش گفتار داریوش جمالی، انتشارات شرکت چاپ و نشر دانش نو، تهران، ۱۳۵۷
- ۷- فاکس و ماتیوس، فیزیولوژی ورزشی (جلد دوم)، ترجمه ی اصغر خالدان، انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، ۱۳۷۲
- ۸- کوزنیتزو ایوان و مدرتون فاین، راهنمای کسب آمادگی جسمانی، ترجمه ی پروین معماری، انتشارات جهاد دانشگاهی ماجد، تهران، ۱۳۷۴
- ۹- محتشمیان، جواد، عوامل پیشرفت در والیبال، ماهنامه ی علمی ورزشی ورزش دانشگاه انقلاب، ۱۳۷۴
- ۱۰- FIVB، تفسیر قوانین بازی و ترمینالوژی والیبال، ترجمه ی ابراهیم نعمتی، کاوه سرحدی، امیدوار حاتمی، انتشارات فدراسیون والیبال، ۱۳۷۲

11- FIVB : Official Magazine, Aprile 1985,2

12- FIVB : Coaches. Manual (1). Lausanne (ch) 1989

13- Geraint John/ Kit Campbell : Out Door Sports, 1993

14- Neilf. Gordon Md, Pho, Mph: Store Your Complete Exereise Guide. The Cooper Institute For Aerobies Research Dallas Texas, 1993

