

به نام خدا

موضوع : والیبال

**تهیه و تنظیم : حجت الله
آذرفر**



والبيال

خصوصیات والیبال

✓ ورزشی توپی است.

✓ به سه صورت انجام میشود {نشسته، داخل سالن، ساحلی}.

✓ ورزشی گروهی است.

✓ ورزشی متنوع، دشوار (از نظر اجرای مهارت) و زیبا است.

✓ ورزشی که در المپیک بسیار اهمیت دارد.

✓ در گروه های سنی مختلف انجام میشود.

تاریخچه والیبال

❖ والیبال در سال ۱۸۹۵ میلادی توسط ویلیام . ج مورگان در ایالت ماساچوست آمریکا ابداع شد. در ابتدا این ورزش مینتونت نام گذاری شده بود و دلیل انتخاب این نام برای همگان نامعلوم بود.

❖ در سال ۱۹۰۰ میلادی توپ والیبال طراحی وساخته شد. چرخش بازیکنان در زمین در سال ۱۹۱۲ تصویب گردید تعداد امتیازات یک گیم از سال ۱۹۰۰ تا ۱۹۱۷ بیست و یک امتیاز بود که در ۱۹۱۷ تعداد ۱۵ امتیاز برای هر گیم تصویب و اجرا شد. یک سال بعد یعنی ۱۹۱۸ تعداد بازیکنان داخل زمین ۶ نفر شد . در سال ۱۹۲۳ ابعاد زمین بازی به اندازه کنونی (۱۸ × ۹ متر) تعیین شد.

❖ در سال ۱۹۴۷ فدراسیون بین المللی والیبال موسوم به FIVB بطور رسمی کار خود را با ریاست آقای نیومن در شهر پاریس آغاز نمود.

❖ اولین مسابقات قهرمانی مردان جهان در شهر پراگ (پایتخت چکسلواکی سابق) به سال ۱۹۴۹ انجام شد و در سال ۱۹۵۱ نیز اولین دوره مسابقات قهرمانی زنان جهان در شهر مسکو شکل گرفت.

تحوّلات دیگر در والیبال

- ❖ در سال ۱۹۰۰ پذیرفته شد که امتیاز هر ست بازی ۲۱ پوان باشد.
- ❖ در سال ۱۹۱۲ سیستم چرخش به تصویب رسید.
- ❖ در سال ۱۹۱۷ پذیرفته شد که هر ست بازی ۱۵ پوان (امتیاز) باشد .
- ❖ در سال ۱۹۱۸ تعداد بازیکنان هر طرف زمین ۶ نفر پیشنهاد شد که مورد قبول عامه قرار گرفت .
- ❖ در سال ۱۹۲۱ موافقت شد که هر تیم با سه ضرب توپ را به طرف دیگر بفرستد.
- ❖ در سال ۱۹۲۳ اندازه زمین بازی ۹×۱۸ متر تعیین شد.

والیبال داخل سالن



مشخصات زمین

❖ زمین بازی مستطیلی به عرض ۹ و طول ۱۸ متر که توسط خطی (موازی خط عرضی) به دو مربع

۹ متر در ۹ متر تقسیم میشود.

❖ منطقه آزاد مستطیلی است به عرض ۱۵ تا ۱۹ متر و طول ۲۴ تا ۳۴ متر.

❖ منطقه حمله با خطی موازی خط مرکزی و در فاصله ۳ متر از خط مرکزی مشخص میشود. (مستطیلی به ابعاد

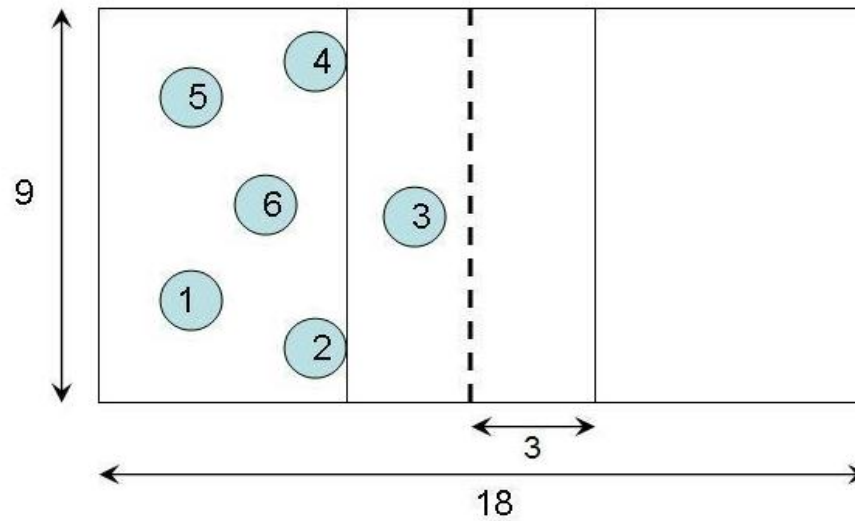
۹ در ۳ متر)

❖ منطقه عقب از خط یک سوم تا خط عرضی انتهای زمین است (مستطیلی به ابعاد ۶ در ۹ متر)

❖ منطقه سرویس بادو خط ۱۵ سانتیمتری که با خط انتهایی زمین بازی ۲۰ سانتیمتر فاصله دارند.

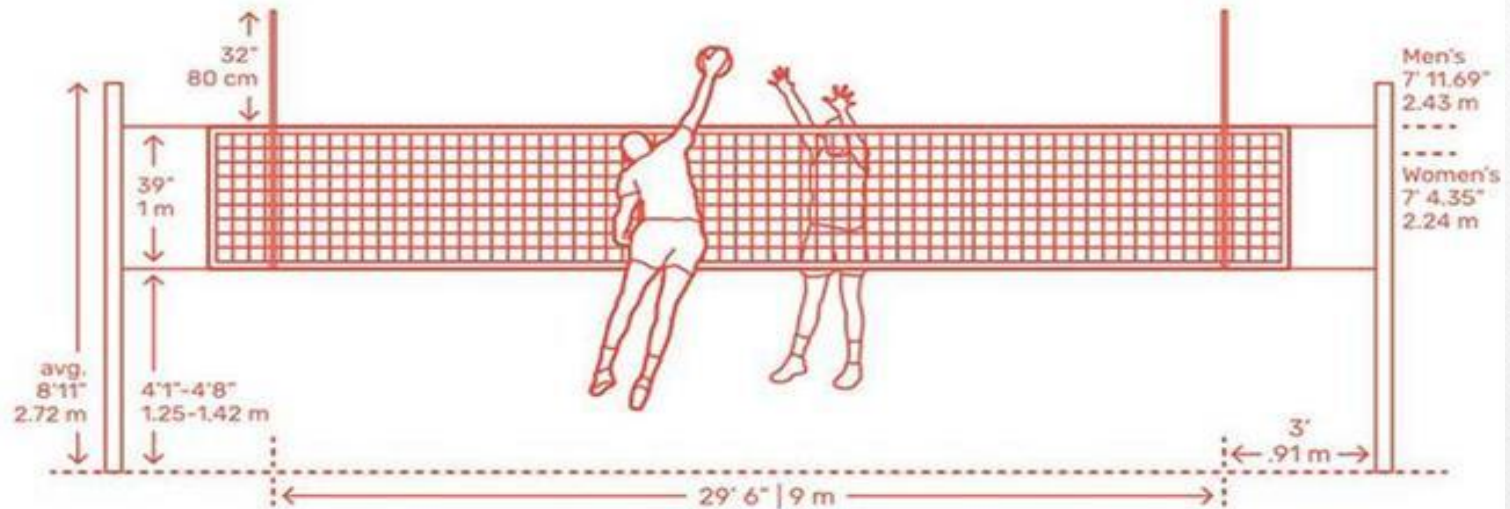
❖ زمین والیبال دارای ۶ منطقه است که بازیکنان در آن به حالت چرخشی بازی میکنند.

مناطق زمین والیبال

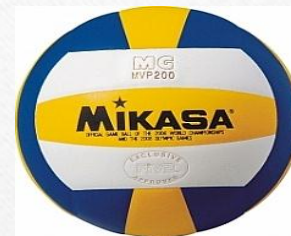


مشخصات تور

- طول تور ۱۰ متر میباشد یعنی از کنار به اندازه نیم متر زیادتر است.
- پهنای خود تور (از لبه بالایی تالبه زیر تور) یک متر است (از ده خانه $۱۰ * ۱۰$ سانتیمتری تشکیل میشود).
- ارتفاع لبه بالایی تور تا سطح زمین برای مردان $۲/۴۳$ متر و زنان $۲/۲۴$ متر میباشد.
- سر تا سر لبه بالایی تور یک نور افقی به پهنای ۷ سانتیمتر از جنس کرباس دوخته میشود.
- رنگ خود تور مشکی و از جنس نخ کتان (یا مواد مصنوعی) میباشد.
- در دو طرف تور (دقیقا در پشت نورهای عمودی) دو آنتن به تور متصل میشوند که این آنتن هادارای $۱/۸۰$ متر ارتفاع میباشد.



مشخصات توپ



- ❖ توپ والیبال کروی و از یک رویه چرمی نرم و قابل انعطاف یا چرم مصنوعی و یک توئی لاستیکی تشکیل میشود.
- ❖ رنگ توپ میتواند به رنگ روشن و یکسان یا ترکیبی از رنگها باشد.
- ❖ محیط توپ بین ۶۵ تا ۶۷ سانتیمتر است.
- ❖ فشار باد، داخل توپ بایستی بین ۰/۳۰ تا ۰/۳۲ کیلوگرم بر سانتیمتر مربع باشد.
- ❖ وزن توپ نیز بین ۲۶۰ تا ۲۸۰ گرم منظور شده است.

مشخصات تیم

- ❖ تعداد بازیکنان یک تیم ۱۲ نفر است.
- ❖ هر تیم دارای ۴ مربی میباشد {سر مربی، کمک مربی، مربی بدنساز، پزشک تیم}.
- ❖ فقط افراد مذکور مجازند در جریان بازی بر روی نیمکت ذخیره بنشینند.
- ❖ یکی از اعضای تیم (بغیر از لیبرو) بایستی به عنوان کاپیتان تیم از سوی مربی تعیین شود.
- ❖ شماره پیراهن ها میتواند از عدد ۱ تا ۱۸ شماره گذاری شود.
- ❖ کاپیتان و مربی میتوانند تقاضای تایم اوت استراحت و یا تعویض بازیکن نمایند (در هرست دو تایم).
- ❖ کاپیتان و مربی باید قبل از شروع بازی برگه ثبت مسابقه را امضاء نمایند.
- ❖ هر بازیکن باید در پست خود و با بازیکن هم قطر خود قرار گیرد.

تیم ملی والیبال جمهوری اسلامی ایران



قوانین بازی

- توپ توسط داور به یکی از تیم‌ها برای شروع بازی داده میشود.
- بازیکنی که سرویس را میزند باید در منطقه از زمین قرار داشته باشد.
- در هنگام زدن سرویس نباید پای بازیکن روی خط عرضی زمین قرار گیرد.
- بازیکنان منطقه پشت زمین {۵، ۶} حق زدن اسپک در منطقه حمله را ندارند.
- در هر ست فقط حق درخواست دو تایم اوت را داریم.
- بازیکن سرویس زننده نباید بیشتر از ۸ ثانیه توپ را در حال رها شدن بگذارد.
- فقط ۶ نفر حق بازی کردن در زمین را دارند.
- بازی به صورت چرخشی انجام میشود.
- تازمانی که توپ در جریان بازی است دست زدن به تور خطا است.
- بازیکنان باید با ۳ ضربه توپ را به زمین حریف بفرستند.

انواع مهارت در والیبال



پنجه

ساعد

سرویس

اسپک

پاس

دفاع

دریافت

پنجه

- ❖ معمولاً پاسورها پنجه های خوبی به توپ وارد میکنند چون برای پاسهای دقیق نیازمند پنجه هستند.
- ❖ پاسهایی که با پنجه انجام میشوند معمولاً دقیق تر از ساعد میباشند.
- ❖ بازیکن توپهایی را که از کمر به بالا است باید با پنجه جواب دهد.
- ❖ اصل کار پاسور با پنجه است.

ساعد

❖ زمانی که سرعت توپ زیاد و عمود باشد باید از ساعد استفاده کرد.

❖ اگر توپ از کمر پایین تر بود از ساعد استفاده میکنیم.

❖ بیشتر لیبروها از ساعد استفاده میکنند.

❖ استفاده از ساعد موجب میشود ضرب توپ گرفته شود.

❖ از بهترین لیبروها میتوان ریچارد لامبورنه از آمریکارا نام برد.

دریافت

❖ معمولاً بازیکنان عقب زمین {دفاع عقب} دریافت را انجام میدهند.

❖ دریافت خوب کار پاسور را راحت تر میکند.

❖ دریافت با پنجه وساعد انجام میشود ولی دریافت با ساعد دقیق تر است.

❖ دریافت بد امکان حمله را از بین میبرد.

اسپک

- ❖ آخرین مرحله حمله میباشد.
- ❖ پاسور با توجه به موقعیت بازی اسپک زن خود را انتخاب میکند.
- ❖ معمولاً بیشتر پاسها به اسپک زن مطمئن داده میشود.
- ❖ در اسپک باید توپ را در بالا ترین نقطه به طرف زمین بزنیم.
- ❖ مهمترین عامل در زدن اسپک خواباندن مچ دست است.
- ❖ جهش از پشت توپ در زدن اسپک بسیار موثر است.
- ❖ برقراری تعادل بدن بعد از فرود آمدن بسیار مهم است.
- ❖ از بهترین اسپک زنان میتوان جیبارا نام برد.

سرویس

- ❖ سرویس بهترین و اولین حمله است.
- ❖ سرویس انواع مختلفی دارد {تنیسی، ساده، پرشی، جهشی، موجی}
- ❖ بهترین منطقه برای زدن سرویس قطر زمین میباشد.
- ❖ بهترین مکان برای فرود سرویس بین دو بازیکن میباشد.
- ❖ سخت ترین نوع سرویس از نظر اجرای مهارت سرویس پرشی است.
- ❖ سخت ترین نوع سرویس از نظر دریافت ، سرویس موجی است.
- ❖ از بهترین سرویس زنان جهان میتوان ایوان میلکوویچ را نام برد.

دفاع

- ❖ مهمترین عامل در حفظ امتیاز میباشد.
- ❖ انواع دفاع عبارتند از: یک نفر، دونفر، سه نفر.
- ❖ معمولاً برای پاسهای کوتاه از دفاع یک نفره استفاده میشود.
- ❖ برای پاسهای بریده از دفاع دونفره استفاده میکنیم.
- ❖ دفاع سه نفره بهترین نوع دفاع است که بیشتر برای پاسهای بلند استفاده میشود.
- ❖ در دفاع زاویه را برای کسیکه اسپک میزند تنگ میکنیم.
- ❖ از بهترین مدافعان میتوان آمارار دانته را نام برد.

پاس

- ❖ اساس یک تیم را پاسهای درست و بجا تشکیل میدهد.
- ❖ انواع پاسها عبارتند از: بلند، کوتاه، یک متر، پشت خط، بریده، ۲۵ سانتی
- ❖ پاس بلند خود به پاس پشت و روبرو تقسیم میشود.
- ❖ پاسور مغز تیم را تشکیل میدهد.
- ❖ تمامی حملات و نقشه های داخل تیم را پاسور تعیین میکند.
- ❖ سریعترین نوع پاس ها، پاس کوتاه است.
- ❖ حاصل بهترین دریافت بهترین پاس است و حاصل بهترین پاس یک امتیاز است.
- ❖ از بهترین پاسور ها میتوان لوی بال را نام برد.

آزمون مهارت‌های والیبال

- آزمون پنجه
- آزمون ساعد
- آزمون اسپک
- آزمون سرویس
- آمادگی جسمانی

آزمون پنجه

- روی دیوار به ارتفاع سه متر یک مربع (۱*۱) میکشند، تعداد ضربات صحیح داخل مربع به مدت ۱ دقیقه شمرده میشود.
- فرد در یک طرف زمین قرار میگیرد و مربی در طرف مقابل او، مربی از پشت خط یک سوم توپ را به طرف فرد پرتاب میکند، فرد باید توپ را به ترتیب در مناطق ۲، ۳، ۴ بفرستد.

آزمون ساعد

از آزمونهای پنجه
میتوانیم استفاده کنیم.

آزمون اسپک

- مربی در یک طرف زمین و فرد در طرف دیگر قرار میگیرد مربی توپ را از پشت خط یک سوم طوری پرتاب میکند که یک متر با تور فاصله داشته باشد فرد باید توپ را در مناطق ۳ گانه (۱، ۵، ۶) فرود آورد.

آزمون سرویس

- مانند آزمون اسپک است فقط فرد باید توپ را در مناطق ۵ گانه (۱،۲،۴،۵،۶) فرود آورد.

آزمون آمادگی جسمانی

- اندازه قد و رزشکار
- اندازه طول دو دست و رزشکار
- پرش سارجنت
- پرش در حال حرکت
- پرش طول

نکته

این آزمونها در سطح اردوهای،
جوانان و نوجوانان و دانش آموزان
متوسطه و برای معلمین استفاده
میشود.