



اصول آموزش والیبال (۲)

دکتر محمد رضا اسد زهره رضایی

امروزه کتاب‌خوانی و علم‌آموزی، نه تنها یک وظیفه‌ی ملی، که یک واجب دینی است.

مقام معظم رهبری

در عصر حاضر یکی از شاخصه‌های ارزیابی رشد، توسعه و پیشرفت فرهنگی هر کشوری میزان تولید کتاب، مطالعه و کتاب‌خوانی مردم آن مرز و بوم است. ایران اسلامی نیز از دیرباز تاکنون با داشتن تمدنی چندهزارساله و مراکز متعدد علمی، فرهنگی، کتابخانه‌های معتبر، علما و دانشمندان بزرگ با آثار ارزشمند تاریخی، سرآمد دولت‌ها و ملت‌های دیگر بوده و در عرصه‌ی فرهنگ و تمدن جهانی به‌سان خورشیدی تابناک همچنان می‌درخشد و با فرزندان نیک‌نهاد خویش هنرنمایی می‌کند. چه کسی است که در دنیا با دانشمندان فرزانه و نام‌آور ایرانی همچون ابوعلی سینا، ابوریحان بیرونی، فارابی، خوارزمی و ... همچنین شاعران برجسته‌ای نظیر فردوسی، سعدی، مولوی، حافظ و ... آشنا نباشد و در مقابل عظمت آنها سر تعظیم فرود نیاورد. تمامی این افتخارات ارزشمند، برگرفته از میزان عشق و علاقه فراوان ملت ما به فراگیری علم و دانش از طریق خواندن و مطالعه منابع و کتاب‌های گوناگون است. به شکرانه‌ی الهی، تاریخ و گذشته ما، همیشه درخشان و پربار است. ولی اکنون در این زمینه در چه جایگاهی قرار داریم؟ آمار و ارقام ارائه‌شده از سوی مجامع و سازمان‌های فرهنگی در مورد سرانه‌ی مطالعه‌ی هر ایرانی، برایمان چندان امیدوارکننده نمی‌باشد و رهبر معظم انقلاب اسلامی نیز از این وضعیت بارها اظهار گله و ناخشنودی نموده‌اند.

کتاب، دروازه‌ای به سوی گستره‌ی دانش و معرفت است و کتاب خوب، یکی از بهترین ابزارهای کمال بشری است. همه‌ی دستاوردهای بشر در سراسر عمر جهان تا آنجا که قابل کتابت بوده است، در میان دست‌نوشته‌هایی است که انسان‌ها پدید آورده و می‌آورند. در این مجموعه‌ی بی‌نظیر، تعالیم الهی، درس‌های پیامبران به بشر، و همچنین علوم مختلفی است که سعادت بشر بدون آگاهی از آنها امکان‌پذیر نیست. کسی که با دنیای زیبا و زندگی‌بخش کتاب ارتباط ندارد بی‌شک از مهم‌ترین دستاوردهای انسانی و نیز از بیشترین معارف الهی و بشری محروم است. با این دیدگاه، به‌روشنی می‌توان ارزش و مفهوم رمزی عمیق در این حقیقت تاریخی را دریافت که اولین خطاب خداوند متعال به پیامبر گرامی اسلام (ص) این است که «بخوان!» و در اولین

سوره‌ای که بر آن فرستاده‌ی عظیم‌الشان خداوند، فرود آمده، نام «قلم» به تجلیل یاد شده‌است: «اقْرَأْ وَ رَبُّكَ الْأَكْرَمُ. الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ» در اهمیت عنصر کتاب برای تکامل جامعه‌ی انسانی، همین بس که تمامی ادیان آسمانی و رجال بزرگ تاریخ بشری، از طریق کتاب جاودانه مانده‌اند.

دانشگاه پیام‌نور با گستره‌ی جغرافیایی ایران‌شمول خود با هدف آموزش برای همه، همه‌جا و همه‌وقت، به‌عنوان دانشگاهی کتاب‌محور در نظام آموزش عالی کشورمان، افتخار دارد جایگاه اندیشه‌سازی و خردورزی بخش عظیمی از جوانان جویای علم این مرز و بوم باشد. تلاش فراوانی در ایام طولانی فعالیت این دانشگاه انجام پذیرفته تا با بهره‌گیری از تجربه‌های گرانقدر استادان و صاحب‌نظران برجسته کشورمان، کتاب‌ها و منابع آموزشی درسی شاخص و خودآموز تولید شود. در آینده هم، این مهم با هدف ارتقای سطح علمی، روزآمدی و توجه بیشتر به نیازهای مخاطبان دانشگاه پیام‌نور با جدیت ادامه خواهد داشت. به‌طور قطع استفاده از نظرات استادان، صاحب‌نظران و دانشجویان محترم، ما را در انجام این وظیفه‌ی مهم و خطیر یاری‌رسان خواهد بود. پیشاپیش از تمامی عزیزانی که با نقد، تصحیح و پیشنهادهای خود ما را در انجام این وظیفه‌ی خطیر یاری می‌رسانند، سپاسگزاری می‌نماییم. لازم است از تمامی اندیشمندانی که تاکنون دانشگاه پیام‌نور را منزلگاه اندیشه‌سازی خود دانسته و ما را در تولید کتاب و محتوای آموزشی درسی یاری نموده‌اند، صمیمانه قدردانی گردد. موفقیت و بهروزی تمامی دانشجویان و دانش‌پژوهان عزیز آرزوی همیشگی ما است.

دانشگاه پیام‌نور

فهرست مطالب کتاب

۱	مقدمه
۱	فصل اول: دریافت سرویس
۱	هدف کلی
۱	اهداف یادگیری
۱	۱-۱ دریافت سرویس
۲	۱-۱-۱ آرایش دریافت سرویس w
۳	۱-۱-۲ آرایش دریافت سرویس فنجانی (کاپ)
۵	۲-۱ تعیین محل سرویس
۹	۳-۱ پیشنهاداتی هنگام دریافت سرویس
۱۰	۴-۱ تمریناتی برای دریافت سرویس
۱۱	۵-۱ نکاتی در مورد دریافت سرویس
۱۲	۶-۱ نکاتی در مورد ارنج تیم
۱۳	خلاصه فصل
۱۳	خودآزمایی
۱۵	فصل دوم: آشنایی با سیستم‌های بازی و حمله در والیبال
۱۵	هدف کلی
۱۵	اهداف یادگیری
۱۵	۱-۲ حمله
۱۶	۲-۲ سیستم‌های حمله
۱۷	۱-۲-۲ سیستم ۶-۰
۱۸	۲-۲-۲ سیستم ۳-۳

۱۹	۳-۲-۲ سیستم ۴-۲
۱۹	۴-۲-۲ سیستم ۵-۱
۲۰	۵-۲-۲ سیستم ۲-۲-۲
۲۱	۳-۲ روش‌های بنیادی حمله
۲۲	۱-۳-۲ حمله با ۲ اسپکر و بازیکن منطقه ۳ در نقش پاسور
۲۲	۲-۳-۲ حمله با ۲ اسپکر و بازیکن منطقه ۲ در نقش پاسور
۲۳	۳-۳-۲ حمله با ۲ اسپکر و بازیکن منطقه ۴ در نقش پاسور
۲۴	۴-۳-۲ حمله با ۳ اسپکر همراه با پاسور از منطقه عقب زمین (پاسور نفوذی)
۲۴	۴-۲ پوشش حمله
۲۵	۵-۲ انواع پاس‌های حمله‌ای در والیبال
۲۶	۱-۵-۲ پاس بلند در انتهای تور
۲۶	۲-۵-۲ پاس بلند به وسط
۲۷	۳-۵-۲ پاس تیز بیرون
۲۸	۴-۵-۲ پاس تیز وسط
۲۹	۵-۵-۲ پاس تیز پشت
۲۹	۶-۵-۲ پاس کوتاه
۳۰	۶-۲ زمان حرکت مهاجم
۳۰	خلاصه فصل
۳۱	خودآزمایی
۳۳	فصل سوم: اصول دفاع در والیبال
۳۳	هدف کلی
۳۳	اهداف یادگیری
۳۳	مقدمه
۳۴	۱-۳ دفاع جلوی زمین (دفاع روی تور)
۳۴	۱-۱-۳ دفاع یار به یار
۳۵	۲-۱-۳ دفاع خطی
۳۵	۳-۱-۳ دفاع متمرکز
۳۶	۲-۳ انواع دفاع با توجه به تعداد مدافعان
۳۶	۱-۲-۳ دفاع تک نفره
۳۶	۲-۲-۳ دفاع ۲ نفره
۳۷	۳-۲-۳ دفاع ۳ نفره
۳۷	۳-۳ دفاع عقب زمین
۳۷	۱-۳-۳ دفاع ۶ جلو
۳۸	۲-۳-۳ دفاع ۶ عقب

۳۹	۳-۳-۳ دفاع خطی ۳ مدافع عقب
۴۰	خلاصه فصل
۴۰	خودآزمایی
۴۳	فصل چهارم: بازیکن لیبرو
۴۳	هدف کلی
۴۳	اهداف یادگیری
۴۳	۱-۴ تعریف لیبرو
۴۴	۲-۴ محدودیت‌های لیبرو
۴۵	۳-۴ وظایف و خصوصیات بازیکن لیبرو
۴۵	۴-۴ انتخاب لیبرو جدید
۴۶	خلاصه فصل
۴۶	خودآزمایی
۴۷	فصل پنجم: قوانین و استانداردهای رسمی بین‌المللی والیبال
۴۷	هدف کلی
۴۷	اهداف یادگیری
۴۷	۱-۵ اعضای قانونی تیم
۴۸	۲-۵ مربی
۴۹	۳-۵ کاپیتان
۴۹	۴-۵ زمین والیبال (منطقه بازی)
۵۰	۵-۵ مناطق و نواحی والیبال
۵۱	۶-۵ تور
۵۲	۷-۵ کسب امتیاز در بازی
۵۳	۸-۵ جاگیری بازیکنان
۵۴	۹-۵ چرخش
۵۴	۱۰-۵ عدم حضور تیم در بازی
۵۴	۱۱-۵ وقفه‌های قانونی بازی
۵۵	۱-۱۱-۵ تایم‌اوت
۵۵	۲-۱۱-۵ تعویض
۵۶	۱۲-۵ وقفه‌های استثنایی بازی
۵۶	۱۳-۵ حالات مختلف بازی
۵۷	۱۴-۵ مشخصات زدن توپ
۵۷	۱۵-۵ قوانین اجرای سرویس
۵۷	۱۶-۵ حالات مختلف توپ، تور و بازیکن
۵۸	۱۷-۵ قوانین مربوط به حمله

۵۸	۱۸-۵ قوانین مربوط به دفاع
۵۸	خلاصه فصل
۵۹	خودآزمایی
۶۱	فصل ششم: آشنایی با گروه داوری و علائم داوری در والیبال
۶۱	هدف کلی
۶۱	اهداف یادگیری
۶۱	۱-۶ گروه داوری
۶۲	۱-۱-۶ داور اول
۶۲	۲-۱-۶ داور دوم
۶۳	۳-۱-۶ نویسنده
۶۴	۴-۱-۶ داوران خط
۶۴	۲-۶ خطاهای بازیکنان با تور
۶۵	۳-۶ علائم داوری
۷۲	۴-۶ علائم داور خط
۷۵	خلاصه فصل
۷۵	خودآزمایی
۷۷	فصل هفتم: تغذیه بهینه و مصرف آب در ورزش والیبال
۷۷	هدف کلی
۷۷	اهداف یادگیری
۷۷	۱-۷ تغذیه
۷۹	۲-۷ فاکتورهای تغذیه مطلوب
۸۰	۱-۲-۷ انرژی
۸۰	۲-۲-۷ کربوهیدرات
۸۱	۳-۲-۷ پروتئین
۸۲	۴-۲-۷ چربی
۸۲	۵-۲-۷ ویتامین ها
۸۴	۶-۲-۷ مواد معدنی
۸۵	۷-۲-۷ ترکیبات انرژی زا
۸۵	۳-۷ مایعات
۸۹	۴-۷ تغذیه قبل از بازی
۸۹	۵-۷ تغذیه در حین بازی
۹۰	۶-۷ تغذیه بعد از بازی
۹۱	خلاصه فصل
۹۲	خودآزمایی

فصل هشتم: نیازهای آمادگی جسمانی و آزمون‌های سنجش آمادگی جسمانی و مهارتی در والیبال ۹۳

۹۳	هدف کلی
۹۳	اهداف یادگیری
۹۴	۱-۸ آمادگی جسمانی
۹۴	۲-۸ آمادگی حرکتی
۹۵	۳-۸ آزمون‌های آمادگی در والیبال
۹۶	۱-۳-۸ نتایج آزمون
۹۶	۴-۸ آزمون‌های سنجش شاخص‌های آمادگی جسمانی - حرکتی ورزشکاران رشته والیبال
۹۶	۱-۴-۸ آزمون‌های قدرت انفجاری
۹۹	۲-۴-۸ آزمون‌های قدرتی - استقامتی
۱۰۱	۳-۴-۸ آزمون‌های انعطاف‌پذیری
۱۰۲	۴-۴-۸ آزمون زمان عکس‌العمل
۱۰۳	۵-۴-۸ آزمون‌های قدرت
۱۰۳	۶-۴-۸ آزمون‌های چابکی
۱۰۹	خلاصه فصل
۱۰۹	خودآزمایی

فصل نهم: علم تمرین در والیبال ۱۱۱

۱۱۱	هدف کلی
۱۱۱	اهداف یادگیری
۱۱۱	۱-۹ علم تمرین
۱۱۲	۲-۹ اصول تمرینات
۱۱۴	۳-۹ انواع روش‌های تمرینی برای توسعه آمادگی جسمانی
۱۱۶	۴-۹ مفاهیم تمرین
۱۱۷	۵-۹ بی‌تمرینی
۱۱۷	۶-۹ بیش‌تمرینی
۱۱۷	۷-۹ تعدیل تمرین
۱۱۸	۸-۹ انواع تمرین در والیبال
۱۱۸	۱-۸-۹ تمرینات پلایومتریک در والیبال
۱۲۰	۲-۸-۹ حرکات مهم قدرتی در والیبال
۱۲۰	۹-۹ ساختار کلی برنامه تمرین
۱۲۱	۱-۹-۹ قسمتی از برنامه تمرینی در طی یک دوره سالیانه
۱۲۳	خلاصه فصل
۱۲۳	خودآزمایی

۱۲۵	فصل دهم: سیستم‌های انرژی در والیبال
۱۲۵	هدف کلی
۱۲۵	اهداف یادگیری
۱۲۵	۱-۱۰ انرژی
۱۲۶	۲-۱۰ سیستم‌های تولید انرژی در بدن
۱۲۷	۱-۲-۱۰ دستگاه فسفاژن
۱۲۷	۲-۲-۱۰ گلیکولیز غیرهوازی
۱۲۸	۳-۲-۱۰ دستگاه هوازی
۱۲۹	۳-۱۰ تبادل سیستم‌های انرژی در والیبال
۱۳۰	۴-۱۰ برگشت به حالت اولیه و وام اکسیژن
۱۳۱	۵-۱۰ فعالیت‌های هوازی و بی‌هوازی، به عبارتی ساده‌تر
۱۳۲	خلاصه فصل
۱۳۳	خودآزمایی
۱۳۵	فصل یازدهم: روان‌شناسی ورزشی در والیبال
۱۳۵	هدف کلی
۱۳۵	اهداف یادگیری
۱۳۵	۱-۱۱ روان‌شناسی ورزشی
۱۳۷	۲-۱۱ مهارت‌های روانی پایه
۱۴۲	۳-۱۱ یکنواختی عملکرد
۱۴۵	۴-۱۱ ارتباطات مربی
۱۴۶	خلاصه فصل
۱۴۶	خودآزمایی
۱۴۹	پاسخ‌نامه
۱۵۱	منابع

مقدمه

حمد و سپاس خداوند سبحان را که توفیقی دیگر در دفتر عمرمان نمایان ساخت تا بتوانیم خدمتی هرچند کوچک را به جامعه عزیز ورزش تقدیم کنیم. ورزش والیبال در حال حاضر از پیشرفت سریعی در جوامع برخوردار است و به عنوان یک رشته محبوب و مهیج علاقه‌مندان بی‌شماری در سرتاسر جهان دارد. جذابیت والیبال به خاطر سرعت، قدرت و ظرافت مهارت‌های اجراشده در حین مسابقات است.

بی‌شک پیشرفت مهارت‌های اساسی در والیبال مدیون تحقیقات متعدد متخصصان در حوزه‌های علم تمرین، بیومکانیک ورزشی، تغذیه ورزش و دیگر علوم می‌باشد.

طبق آمارها حدود ۵۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان در سطوح مختلف والیبال بازی می‌کنند. والیبال ورزشی است که این امکان را فراهم می‌آورد که همه افراد اعم از پیر و جوان، مرد و زن، سالم و معلول، ورزشکار و غیرورزشکار در همه‌جا از آن لذت ببرند. در زمان ورود ورزش والیبال به بازی‌های المپیک، تاکتیک‌ها و استراتژی‌های والیبال با تغییرات سریعی همراه بوده است. برای فتح مدال‌های مسابقات قهرمانی جهان و بازی المپیک، ذهن مبتکر، در والیبال سیستم‌های جدید حمله‌ای و دفاعی را خلق کرده که ویژگی‌های این ورزش را به‌طور مهیجی بیش از پیش تغییر داده‌است.

والیبال هم‌اکنون ورزشی است که نیازمند قدرت انفجاری، چابکی،
انعطاف‌پذیری، سرعت و همچنین کار تیمی دقیق است.
در کتابی که پیش روی شماست سعی شده که اصول و پایه‌های این ورزش با
زبانی ساده و تصاویری گویا در اختیار دانشجویان عزیز پیام‌نور قرار گیرد تا بتوانند
ضمن یادگیری ساده و سریع، از آن‌ها در آموزش به نوآموزان بهره لازم را ببرند.
کتاب حاضر ادامه‌رو راه بزرگانی است که این رشته ورزشی را بنیان نهاده و با
مطالعات علمی خویش، زمینه رشد و توسعه روزافزون را فراهم کرده‌اند. تکنیک‌های
حمله در والیبال، تکنیک‌های دفاع، تغذیه، علم تمرین، روان‌شناسی در والیبال و نهایتاً
قوانین و مقررات در داوری، فصل‌های این کتاب را تشکیل می‌دهند.
با این حال نگارش هر کتاب خالی از اشکال نیست. از تمامی عزیزان خصوصاً
دانشجویان بزرگوار پیام‌نور که این کتاب را مطالعه می‌کنند، خواهشمندیم نقطه‌نظرات
ارزشمندتان را از طریق آدرس m_r_asad@yahoo.com به ما منعکس کرده تا بتوانیم
به رفع عیوب آن در چاپ‌های بعدی اهتمام ورزیم.
در پایان از زحمات سرکار خانم مینو سطوت که تصاویر کتاب را با ظرافت و
دقت طراحی کرده‌اند، کمال تشکر و سپاس را داریم. همچنین از سرکار خانم معصومه
زیرک که حروفچینی کتاب را با زیبایی به‌عهده داشته‌اند، قدردانی می‌نماییم.

با دعای خیر

محمد رضا اسد

استادیار دانشگاه پیام‌نور

زهره رضایی دانشجوی دکتری تربیت بدنی

تابستان ۱۳۹۳

فصل اول

دریافت سرویس

هدف کلی

آشنایی با آرایش دریافت سرویس و اجرای سرویس.

اهداف یادگیری

- از شما انتظار می‌رود بعد از مطالعه این فصل بتوانید:
- روش دریافت سرویس w را به‌طور کامل شرح دهید.
- روش دریافت سرویس کاپ را به‌طور کامل شرح دهید.
- نقاط امتیازآور برای سرویس‌زدن را بیان کنید.

۱-۱ دریافت سرویس

مهم‌ترین بخش حمله، توانایی دریافت سرویس به‌صورت موفق است. بنابراین، مسأله مهم در دریافت سرویس این است که بازیکنان به‌نحوی در زمین مستقر شوند که بتوانند توپ را به‌آسانی دریافت کنند و پاس اول را به پاسور برسانند. همچنین بازیکنان باید به‌نحوی در زمین مستقر شوند که بازیکنانی که قرار است در حمله شرکت کنند (اسپکرها)، در موقعیت مناسب قرار بگیرند.

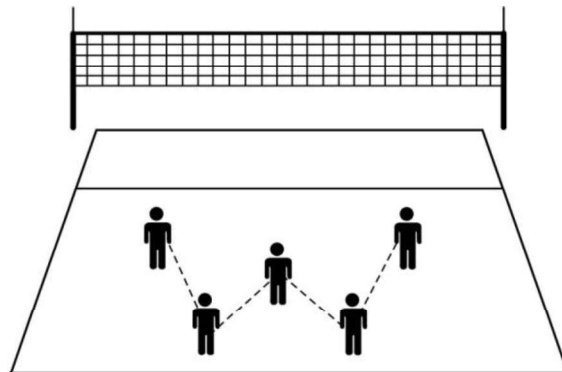
۲ اصول آموزش والیبال (۲)

برای دریافت سرویس، دو نوع آرایش کلی W و فنجانی (کاپ) وجود دارد که زمانی کاربرد بیشتری دارد که لیبرو در زمین نباشد. آرایش W بیشتر در تیم‌های دفاعی به کار می‌رود و آرایش فنجانی در حمله‌ها کاربرد دارد. در تیم‌های پیشرفته که لیبرو دارند، لیبرو دریافت‌کننده ثابت است و در سرویس‌های موجی و پرشی سایر بازیکنان منطقه عقب به عنوان دریافت‌کننده ایفای نقش می‌کند.

۱-۱-۱ آرایش دریافت سرویس W

دلیل نام‌گذاری این سیستم، شباهت استقرار بازیکنان با حرف W است، زیرا در این نوع آرایش پنج بازیکن مسئول دریافت سرویس هستند و تنها بازیکن پاسور در توپ‌گیری شرکت نمی‌کند. بازیکنان در این سیستم باید به نحوی مستقر شوند که بتوانند تمام قسمت‌های زمین را پوشش دهند. این روش اصولاً توسط تیم‌هایی که از سیستم‌های دفاعی بهره می‌برند و یا تیم‌های جوان که توپ‌گیری‌های قوی ندارند، یا از بازیکن لیبرو بی‌بهره هستند، مورد استفاده قرار می‌گیرد.

در دریافت W شکل، پاسور می‌تواند جلوی زمین باشد یا از ناحیه عقب به محل پاس دادن نفوذ کند و پنج بازیکن دیگر به صورتی در زمین جای می‌گیرند که ۳ بازیکن در ردیف جلو و ۲ بازیکن در ردیف عقب قرار می‌گیرند.



شکل ۱-۱. دریافت سرویس W

دریافت سرویس ۳

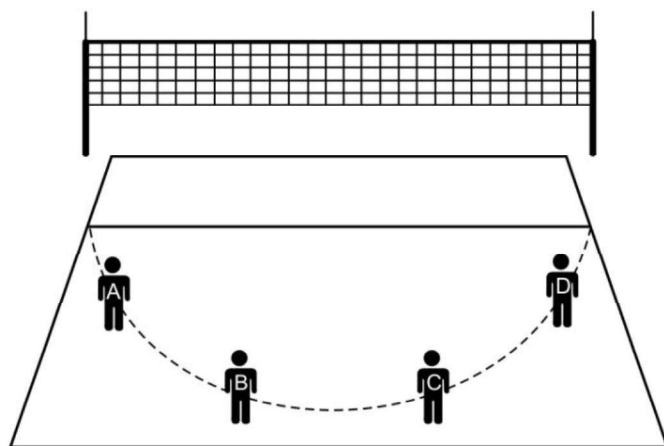
بازیکن وسط به نحوی در زمین جای گیری می کند که فاصله اش با خط حمله حدود ۱/۵-۲ متر باشد. بازیکنان ردیف جلو که در طرفین قرار می گیرند اندکی جلوتر از بازیکن وسط قرار می گیرند و حدود ۱/۵-۱ متر از خط انتهایی فاصله دارند به نحوی که اگر ارتفاع توپ، بالاتر از شانه آنان باشد، توپ به اوت می رود. بازیکنان ردیف عقب طوری می ایستند که مابین بازیکنان ردیف جلو باشند تا هم بتوانند در دید حریف اختلال ایجاد کنند و هم تمامی مناطق زمین را پوشش دهند.

در این روش دریافت، هرکدام از بازیکنان وظایفی دارند. وظیفه دریافت ضربه اول، بیشتر به عهده ۳ بازیکن مستقر در مناطق ۱، ۶ و ۵ است. همچنین بازیکن منطقه ۶ وظیفه دریافت سرویس هایی را دارد که در منطقه جلو فرود می آید و دریافت توپ هایی که در انتهای زمین فرود می آیند به عهده او نیست؛ وظیفه دریافت این سرویس ها به عهده بازیکنان مناطق ۱ و ۵ است که این مناطق را به نسبت مساوی بین خود تقسیم می کنند. هرچه سطح مهارت تیم بالاتر باشد، میزان مشارکت بازیکنان منطقه ۲ و ۴ در دریافت سرویس کمتر است.

۱-۱-۲ آرایش دریافت سرویس فنجانی (کاپ)

دلیل نام گذاری این روش دریافت سرویس، شباهت نحوه استقرار بازیکنان به شکل فنجان است. علاوه بر این شباهت، نکته مهم این روش دریافت، وجود ۴ بازیکن برای دریافت سرویس است. به همین علت، این روش بیشتر در تیم های حمله ای کاربرد دارد و تأکید کمتری بر دفاع دارد.

در این روش، علاوه بر پاسور، یکی از اسپیکرهای ماهر نیز خارج از دریافت سرویس است و بدین ترتیب می توان هنگام دریافت توپ با وجود این ۲ بازیکن، یک حمله سرعتی تشکیل داد و امتیاز کسب کرد. تنها زمانی که تیم، توپ گیرهای ماهری دارد می تواند از این آرایش استفاده کند. بنابراین، این روش بیشتر برای تیم های پیشرفته و با مهارت بالا به کار گرفته می شود.



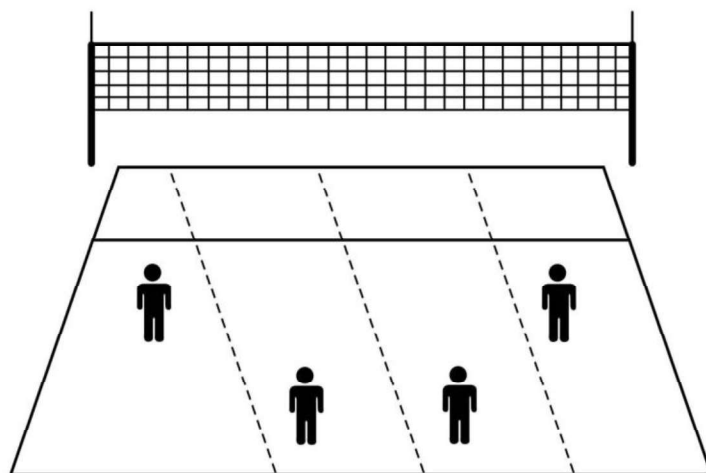
شکل ۲-۱. دریافت سرویس فنجان‌ی (کاپ)

در آرایش فنجان‌ی، پاسور و اسپکری که خارج از دریافت سرویس هستند پشت تور جاگیری می‌کنند. دو بازیکنی که در منطقه جلو توپ‌گیری می‌کنند، با فاصله تقریبی ۱-۲ متر از خطوط کناری خود جاگیری می‌کنند. بازیکن A حدود ۲/۵ متر و بازیکن D حدود ۲ متر پشت خط حمله جاگیری و بازیکن B حدود ۲-۲/۵ متر از خط انتهایی و ۲/۵-۳ متر از خط کناری سمت چپ جاگیری می‌کند و بازیکن C، ۲/۵-۳ متر از خط انتهایی و ۲-۲/۵ متر از خط کناری سمت راست جاگیری می‌کند. این اندازه‌ها قابل انعطاف است و زمانی که مسئولیت‌های بازیکنان دریافت‌کننده تغییر کند، جاگیری بازیکنان نیز تغییر می‌کند.

در این آرایش و در هنگام دریافت سرویس، بازیکنان مسئولیت‌های مشخصی دارند. در این روش، زمین به چهار منطقه تقریباً برابر تقسیم می‌شود و هریک از چهار بازیکن دریافت‌کننده، مسئول دریافت توپ در منطقه خود است. دریافت‌کننده‌ها باید بتوانند مناطق خود را از خط وسط زمین تا خط انتهایی پوشش دهند. بنابراین در این روش دریافت سرویس، نیاز به بازیکنانی ماهر و باتجربه داریم. در مراحل مختلف بازی و با توجه به موقعیت و شرایط بازی ممکن است بازیکنان مجبور شوند بخشی از مناطق اطراف خود را نیز پوشش دهند.

دریافت سرویس ۵

نکته اساسی در هر دو روش دریافت سرویس، این است که این سیستم‌ها به عنوان آرایش‌های پایه دریافت سرویس هستند و پس از دریافت سرویس دستخوش تغییرات و تعدیلاتی می‌شوند.



شکل ۱-۳. تقسیم‌بندی زمین در دریافت فنجانی

۲-۱ تعیین محل سرویس

هنگام اجرای سرویس، بازیکن باید این توانایی را داشته باشد تا از نقاط ضعف تیم حریف استفاده کند و توپ را به مناطقی سرو کند که امکان کسب امتیاز در آن مناطق بیشتر باشد که این استراتژی شامل ۲ بخش سرویس‌زدن به سمت بازیکنان موردنظر حریف و سرویس به سمت نقاط ویژه می‌شود که به ترتیب بیان می‌شود:

سرویس‌زدن به سمت بازیکنان موردنظر حریف

با سرویس‌زدن طبق یکی از حالات زیر می‌توان امکان کسب امتیاز را افزایش

داد:

۱. سرویس‌زدن به سمت دریافت‌کننده ضعیف حریف

در حال حاضر وجود آنالیزورها کمک بزرگی به موفقیت تیم‌ها کرده است. با توجه به بازی‌های قبلی و با توجه به عملکرد حال حاضر تیم حریف، تا حدودی می‌توان

۶ اصول آموزش والیبال (۲)

بازیکنان ضعیف‌تر تیم را شناسایی کرد. بعد از شناسایی بازیکن ضعیف حریف، بهتر است توپ برای این بازیکن سرو شود. در نتیجه تیم مقابل با یک دریافت ضعیف روبه‌رو می‌شود و امکان حمله کامل توسط تیم حریف کاهش می‌یابد. با ادامه چنین روندی بازیکن ضعیف تیم، اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهد و مربی برای جبران این ضعف، اقدام به تعویض می‌کند که با این کار یک فرصت دیگری برای زنده سرویس به‌دست می‌آید.

۲. سرویس‌زدن به سمت بازیکن تعویضی

هنگامی که تیم دریافت‌کننده، یک بازیکن جدید را وارد زمین می‌کند، موقعیتی مناسب برای سرویس‌زدن به‌دست می‌آید. اصولاً بازیکن تعویضی به‌طور کامل در جریان روند بازی نیست و اگر به‌طور کامل خود را گرم نکرده باشد، نمی‌تواند در برابر ضربه غیرمنتظره، عکس‌العمل به‌موقع نشان دهد. بنابراین بهتر است از آماده‌نبودن بازیکن حریف (چه از نظر بدنی و چه از نظر روحی) استفاده کنید تا بتوانید تیم حریف را با یک دریافت ناقص روبه‌رو کنید.

۳. سرویس‌زدن به سمت پاسور در حال نفوذ

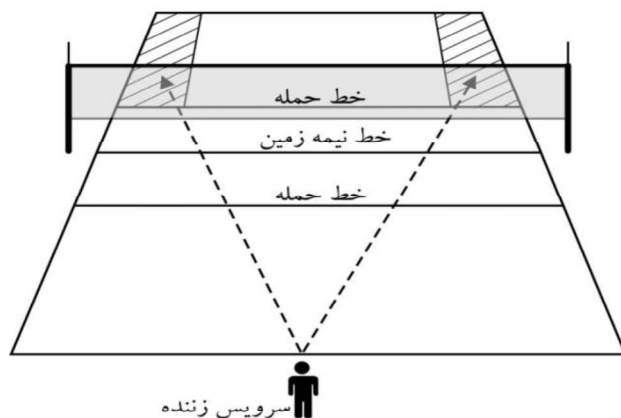
هنگامی که سیستم تیم به‌گونه‌ای است که پاسور در منطقه عقب قرار دارد و بعد از سرویس به منطقه جلو نفوذ می‌کند، می‌توان با ارسال سرویس به سمت پاسور، سیستم حمله تیم را با مشکل مواجه کرد، زیرا در حالتی که پاسور مجبور به دریافت سرویس شود، یکی از بازیکنان ردیف جلو مجبور است نقش پاسور را ایفا کند. بنابراین امکان حملات ترکیبی تیم کاهش می‌یابد. همچنین با توجه به این که پاسور در نقش اصلی خود ایفای نقش نمی‌کند، ممکن است حمله به‌طور کامل اجرا نشود.

۴. سرویس‌زدن به سمت نقاط ویژه

با سرویس‌زدن طبق یکی از حالات زیر می‌توان امکان کسب امتیاز را افزایش داد:

۱. سرویس زدن به سمت خطوط کناری زمین

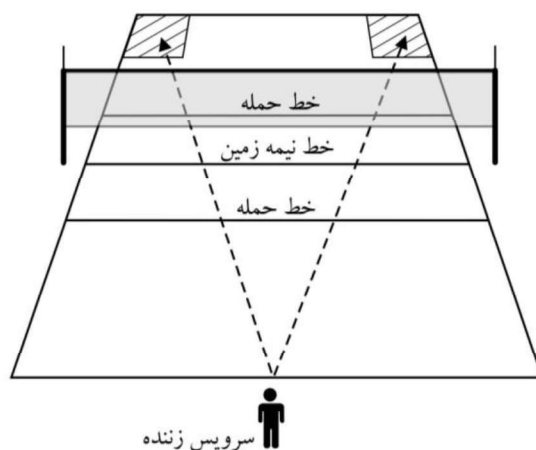
با سرویس به سمت خطوط کناری، دریافت کننده مجبور است از پاسور که پاس اول را دریافت می کند فاصله بگیرد و بنابراین امکان ناقص بودن پاس اول افزایش می یابد. علاوه بر این ویژگی، سرویس زدن به خطوط کناری باعث می شود دریافت کننده حریف به تصور خارج بودن توپ، از گرفتن آن خودداری کند و بازیکن دریافت کننده دچار اشتباه شود. بنابراین سرویس زننده ماهر با ارسال سرویس ضربدری به سمت خطوط کناری زمین باعث می شود تا توپ به گمان خارج بودن بدون هیچ واکنشی از دریافت کننده در زمین حریف فرود آید.



شکل ۴-۱. سرویس به سمت خطوط کناری زمین

۲. سرویس به گوشه های انتهایی زمین

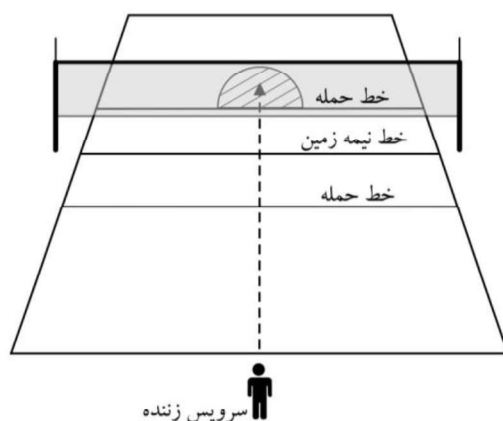
سرویس زدن به گوشه های انتهایی زمین، یک عامل برتری محسوب می شود؛ زیرا بازیکن دریافت کننده حریف مجبور است برای رسیدن به چنین تویی به نقاط انتهایی زمین حرکت کند و به این ترتیب از پاسور خود دور می شود. چون جهت حرکت بازیکن مخالف جهت پاس است اغلب برای ارسال توپ به پاسور با مشکل مواجه می شود و پاس ضعیف و نامتعادلی به پاسور می رسد. در این حالت پاسور نیز مجبور به حرکت برای رسیدن به توپ است و امکان حمله کامل کاهش می یابد.



شکل ۵-۱. سرویس به گوشه‌های انتهای زمین

۳. سرویس زدن به منطقه وسط زمین

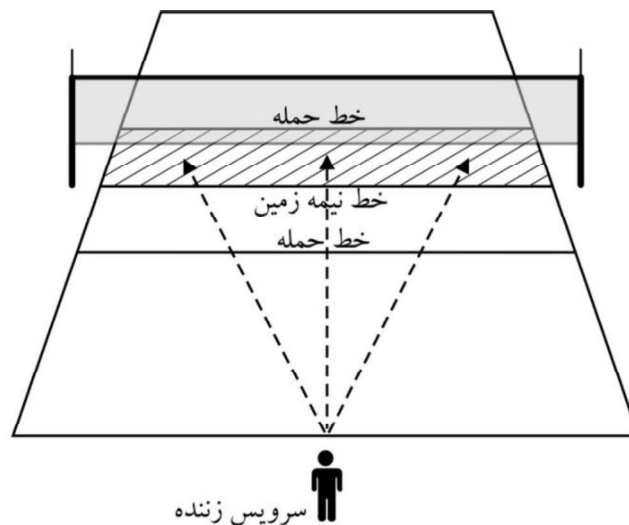
از این برتری زمانی استفاده می‌شود که حریف از آرایش فنجانی استفاده می‌کند و قسمت مرکزی زمین توسط هیچ بازیکنی حمایت نمی‌شود و بهترین منطقه برای ارسال سرویس است. در نتیجه ارسال چنین سرویسی، هیچ بازیکنی برای دریافت سرویس اقدام نمی‌کند یا چند بازیکن سعی در دریافت توپ دارند که در هر دو حالت امکان دریافت کامل وجود ندارد.



شکل ۶-۱. سرویس به منطقه وسط زمین

۴. سرویس زدن به منطقه حمله

با ارسال سرویس به منطقه حمله، دریافت کننده مجبور است برای رسیدن به توپ حرکت زیادی داشته باشد. در اغلب حالات، بازیکن دریافت کننده مجبور است حرکت سریع و جهش ناگهانی برای رسیدن به توپ داشته باشد و در این حالت امکان این که بتواند توپ را در همان محدوده به پاسور برساند بسیار کم است. در این حالت مجبور است توپ را با ضربه ساده از تور عبور دهد که این خود امتیازی برای تیم سرویس زننده محسوب می شود.



شکل ۱-۷. سرویس به منطقه حمله

۱-۳ پیشنهاداتی هنگام دریافت سرویس

۱. برای کلیه بازیکنان:

- تصمیم گرفتن برای دریافت سرویس
- بردن نام کسی که توپ به سمت او می رود، پیش از عبور توپ از روی تور
- توجه به حرکت بازیکنی که در حال بازی با توپ است.
- در صورت اطمینان از خارج بودن توپ، با گفتن «اوت» دیگران را نیز مطمئن کنید.

۲. برای بازیکنان ردیف جلو:

- اجازه دهید توپ‌هایی که در ارتفاع بالاتر از سینه قرار دارند توسط بازیکنان ردیف عقب دریافت شود.
- برای دریافت توپ، بیش از یک گام به عقب نروید.
- برای سرویس‌های کوتاه، سریعاً به جلو حرکت کنید.
- توپ‌هایی را که از خطوط کناری به خارج می‌رود، با گفتن «اوت» مشخص کنید.

۳. برای بازیکنان ردیف عقب:

- توپی که در ارتفاع بالاتر از سینه شما قرار دارد، به اوت می‌رود. برای دریافت چنین توپی اقدام نکنید. (در صورت جای‌گیری صحیح).
- هنگامی که توپ بین ۲ بازیکن عقب واقع می‌شود، وظیفه بازیکن سمت راست است که برای دریافت سریع‌تر توپ اقدام کند.
- توپی را که از خط انتهایی خارج می‌شود، با گفتن «اوت» برای سایر بازیکنان مشخص کنید.
- برای داشتن دید بهتر، بین بازیکنان ردیف جلو بایستید.

۴. برای پاسورها:

- تا حد امکان اقدام به دریافت سرویس نکنید.
- سرویس‌های کوتاه جلوی زمین را به هم‌تیمی‌ها اطلاع دهید.
- نوع پاس را برای اسپکرها با صدازدن یا علامت‌دادن مشخص کنید.
- هنگام استقرار برای پاس‌دادن، پای راست را جلوتر گذاشته و روبه‌روی خط کناری سمت چپ زمین قرار بگیرید.

۴-۱ تمریناتی برای دریافت سرویس

در یک سمت زمین، بازیکنان در یک آرایش دفاعی (فنجانی یا w) جای می‌گیرند. در سمت دیگر، سرویس‌زننده پشت خط سرویس می‌ایستد؛ درحالی که به تعداد کافی

دریافت سرویس ۱۱

توپ در اختیار دارد. سرویس زننده، توپ را به مناطق مختلف زمین و به نقاطی که امکان کسب امتیاز در آن زیاد است، ارسال می‌کند. بازیکنان دریافت‌کننده وظیفه دارند منطقه مربوط به خود را پوشش دهند و توپ را به درستی به پاسور برسانند و دوباره در موقعیت اصلی جای‌گیری کنند.

۵-۱ نکاتی در مورد دریافت سرویس

آمادگی داشتن

مطمئن باشید که برای دریافت سرویس آماده‌اید. هنگام جای‌گیری در موقعیت خود، حواستان متوجه سرویس‌زننده باشد.

یادآوری آخرین اتفاق

با توجه به بازیکنی که توپ را به طرف شما سرویس می‌کند، تلاش کنید ویژگی‌های سرویس را به‌خاطر آورید که آیا روال خاصی در سرویس‌زدن وجود دارد یا نه.

اجرای کار گروهی

اطمینان حاصل کنید که دیدگاه روشنی از سرویس دارید، به‌ویژه اگر در خط دریافت سرویس هستید که شامل کار گروهی تمام بازیکنان است.

استفاده از نشانه‌ها

توجه به مسیر پاها و شانه‌های سرویس‌زن در اکثر موارد مسیر سرویس را تعیین می‌کند.

توجه به پاسور

سعی کنید مسیر پاس‌دادن پاسور را شناسایی کنید و این‌که به هریک از مهاجمین چه پاسی می‌دهد.

اقدام برای دریافت سرویس

زمانی که سرویس به محدوده شما رسید، به سمت توپ حرکت کنید. اگر بازیکن دیگری نیز به سمت توپ حرکت کرد با صحبت‌کردن، دریافت‌کننده را مشخص کنید.

منعطف باشید.

توپ‌های سرویس مخصوصاً در نوع موجی می‌تواند در آخرین لحظه تغییر جهت دهد. بنابراین باید در آخرین لحظه توانایی تغییر حالت داشته باشید.

آمادگی برای پوشش بازیکنان خودی

چنانچه شما در دریافت شرکت ندارید، مسیر توپ را دنبال کنید تا در صورت عدم دریافت صحیح هم‌تیمی‌تان، بتوانید توپ را به بازی برگردانید.

۱-۶ نکاتی در مورد ارنج تیم

به‌طور کلی تصمیم‌ها در انتخاب موقعیت‌های آغازین، برپایه پوشش نقاط ضعف و برجسته‌کردن نقاط قوت تیم خودی و همین‌طور حداکثر استفاده از نقاط ضعف حریف و کنترل نقاط قوت آن‌ها گرفته می‌شود.

اگر تیم خودی، اول سرویس می‌زند، بهتر است بهترین سرویس‌زن را در منطقه ۱ و اگر تیم مقابل، اول سرویس می‌زند، بهترین سرویس‌زن را در منطقه ۲ قرار دهیم.

اگر اطلاعات کافی از ارنج آغازین تیم مقابل دارید، ارنج شروع‌کننده را طوری تنظیم کنید که بهترین مدافع روی تور شما، در تعداد بیشتری از چرخش‌ها مقابل بهترین مهاجم تیم حریف قرار گیرد.

مثلاً اگر بهترین مهاجم حریف از منطقه ۴ شروع می‌کند، شما نیز بهترین مدافع خود را با توجه به این‌که اولین سرویس را کدام تیم می‌زند، در منطقه ۴ یا ۵ قرار دهید.

از اثربخش‌ترین چرخش خود آغاز کنید؛ یعنی از چرخشی که تیم در آن بیشترین امتیازات را کسب می‌کند و کمترین امتیازات را از دست می‌دهد (این چرخش از روی اطلاعات آماری یا برگه امتیازات قابل تشخیص است).

بهترین مهاجم را در منطقه ۴ قرار دهید؛ به این ترتیب او بیشترین موقعیت را برای حمله خواهد داشت، به‌ویژه اگر این مهاجم تنها گزینه تهاجمی اثربخش تیم شما می‌باشد این تاکتیک توصیه می‌شود.

خلاصه فصل

حمله کامل، زمانی صورت می‌گیرد که دریافت صحیح سرویس داشته باشیم. در این فصل به روش‌های بنیادی دریافت سرویس W و کاپ اشاره و توضیحاتی در مورد هریک ارائه گردید.

در دریافت w، پنج بازیکن دریافت‌کننده و یک پاسور وجود دارد و نحوه استقرار بازیکنان دریافت‌کننده به شکل w است و وظیفه هریک از بازیکنان نیز مشخص شده است.

در دریافت کاپ، ۴ بازیکن دریافت‌کننده وجود دارد و بیشتر در تیم‌های حمله‌ای کاربرد دارد. مزیت این روش تشکیل‌دادن حمله‌های سرعتی است. هنگام سرویس‌زدن می‌توان از دو استراتژی سرویس به سمت بازیکن موردنظر حریف و سرویس به سمت نقاط ویژه استفاده کرد.

خودآزمایی

۱. در آرایش دریافت سرویس کاپ، کدام بازیکن به خط انتهایی نزدیک‌تر است؟

الف) بازیکن راست عقب ب) بازیکن راست جلو

ج) بازیکن چپ عقب د) بازیکن چپ جلو

۲. کدام یک از گزینه‌های زیر، ویژگی آرایش دریافت سرویس w را بیان می‌کند؟

الف) در تیم‌های حمله‌ای کاربرد دارد.

ب) در تیم‌های دفاعی کاربرد دارد.

ج) امکان حمله‌های سرعتی را افزایش می‌دهد.

د) در تیم‌های دارای لیبرو قوی کاربرد دارد.

۳. کدام یک از گزینه‌های زیر، روشی برای افزایش موفقیت سرویس نیست؟

الف) زدن سرویس به سمت پاسور در حال نفوذ

ب) زدن سرویس به سمت بازیکن تعویضی

ج) زدن سرویس به سمت دریافت‌کننده ضعیف حریف

د) زدن سرویس به سمت اسپکر راست دست