

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



آشنایی با قوانین و مقررات رشته ی والیبال

نام مدرس و گردآورنده:
یوسفی خواه





همه چیز درباره ورزش والیبال:

والیبال یک ورزش تیمی و ششمین ورزش محبوب و گسترده ترین ورزش در بیشتر کشورهای جهان است که در آن بازیکنان در دو تیم شش نفره، در دو سوی توری قرار می گیرند و تلاش می کنند تا طبق قوانین بازی، توپ را از روی تور در زمین تیم مقابل فرودآورند. هر تیم حداقل باید ۳ ست (یا دست) از ۵ ست بازی را ببرد، تا بتواند پیروز مسابقه شود.





تاریخچه ورزش والیبال در جهان:

والیبال در روز دوم فوریه سال ۱۸۹۵ میلادی مطابق با بیستم بهمن ماه سال ۱۲۷۳ هجری شمسی، توسط ویلیام . جی . مورگان مدیر تربیت بدنی کالج Y.M.C.A در شهر هولیوک ایالت ماسا چوست امریکا ابداع و معرفی شد که ابتدا میتونت نام داشت.

مورگان پس از این که دوستش، جیمز نایسمیت، در سال ۱۸۹۱ ورزش بسکتبال را در همان کالج ابداع کرد، با تلفیق ورزش هایی همچون بسکتبال و تنیس، شالوده ورزشی نو و مفرح را برای دانشجویان خود ریخت که بازی آن با توپی شبیه به توپ بسکتبال از روی توری مثل تور تنیس انجام می گرفت.

به همین منظور مورگان با استفاده از تور تنیس روی چمن که به دو طرف دیوار سالن ورزش بسته می شد و با استفاده از توئی توپ بسکتبال که به دلیل سبکی وزن به دست ها آسیب نمی رساند ، بازی را شروع کرد و همین شروع کافی بود تا این ورزش به سرعت از یک کالج به کالج دیگر و از شهری به شهر دیگر معرفی و منتقل شود.

تا جایی که پس از یک سال (۱۸۹۶) مردم اکثر ایالت های امریکا با آن آشنا شده بودند. در همین سال کمیته بین المللی ورزش کالج از مورگان دعوت کرد تا طی یک کنفرانس، قوانین و مقررات ورزش ابداعی اش را در حضور اساتید کالج تشریح کند. مورگان هم کنفرانس را در سالن ورزشی کالج تشکیل داد.



جایی که تعدادی از دانشجویان را به دو گروه تقسیم کرده بود و در حالی که آنها مشغول بازی بودند نقطه نظرات خود را برای اساتید و اعضای کمیته شرح می داد. پروفیسور آلفرد.تی.هالستید در جریان همین کنفرانس و با مشاهده نحوه این بازی، پیشنهاد داد که این ورزش از میتونت به والیبال تغییر نام پیدا کند.

چراکه حرکت و نمود اصلی این بازی در رد و بدل شدن توپ از روی تور است. مورگان هم این پیشنهاد را پذیرفت و به این ترتیب ورزش ابداعی اش شد والیبال.

با اینکه والیبال در آغاز ورزشی سالنی بود و در محل های سرپوشیده انجام می شد، ولی کم کم توسط خود مردم به زمین های روباز کشیده شد و به شکل یکی از سرگرمی های محبوب تابستانی در پارک ها و ساحل ها درآمد.





عکس قدیمی از یک تیم والیبال:





انواع مسابقات ورزش والیبال:

شما می توانید روی چمن، شن و ماسه یا آسفالت بازی کنید و از روش امتیازگیری به صورت رالی یا خطای سرویس استفاده کنید. شما همچنین می توانید بازی را با سه گیم (ست) یا پنج گیم تمام کنید و امتیازهای هر گیم را به دلخواه خود بین ۱۵، ۲۵، ۳۰ یا هر عدد دیگری انتخاب کنید.





ورزش والیبال در زمین برفی:





قوانین و مقررات والیبال:

- تعداد کل بازیکنان هر تیم: ۱۲ نفر.
- تعداد بازیکنان داخل زمین: ۶ نفر.
- تعداد کل داوران: ۱۰ نفر (یک داور بالا، یک داور پائین و یک داور ذخیره- ۴ داور خط و یک داور خط ذخیره- یک نویسنده و یک کمک نویسنده).
- اندازه زمین: طول ۱۸ متر و عرض ۹ متر.



▪ **نِت (تور):** برخورد توپ به لبه تور اشکال ندارد و خطا نیست.

▪ **مقدار باد توپ:** معمولاً با فشار انگشتان شصت بر روی توپ مشخص می شود.

▪ **وزن و رنگ توپ:** وزن توپ ۲۶۰ گرم است و تا ۱۰ گرم کمتر یا بیشتر اشکال ندارد و رنگ آن مخلوطی از زرد و آبی و سفید می باشد. (استاندارد فدراسیون جهانی)

▪ **شروع بازی:** شروع بازی به وسیله سکه توسط داور قرعه کشی می شود تا یک تیم زمین و تیم دیگر توپ را انتخاب کند.



▪ **زمان بازی:** ۵ گیم بصورت رالی، ۴ ست با نتیجه ۲۵ امتیاز و ست آخر با نتیجه ۱۵ امتیاز می باشد. (البته در مسابقات مدارس ۳ گیم می باشد.)

▪ **تعداد استراحت:** در امتیاز ۸ و ۱۶، اولین تیمی که به این امتیاز رسید یک استراحت فنی به مدت یک دقیقه به هر دو تیم داده می شود. هر تیم به غیر از استراحت فنی دارای ۲ استراحت ۲۰ ثانیه ای می باشد.

▪ **روش تعویض بازیکنان:** داور ابتدای خط یک سوم رو به تور می ایستد و همانجا بازیکن ورودی، تابلوی شماره تعویض را به بازیکن خود می دهد. (در قسمت یک سوم زمین)

▪ **تعداد تعویض:** هر تیم ۶ تعویض می تواند داشته باشد. مثلاً اگر بازیکن شماره ۵ به جای بازیکن شماره ۸ وارد زمین شد، در تعویض بعدی حتماً ۸ باید به جای ۵ وارد زمین شود (یک رفت و یک برگشت).



تغییرات مقررات ورزش والیبال:

۱۹۱۷: امتیازهای هر گیم از ۲۱ به ۱۵ تغییر کرد.

۱۹۲۰: تعداد ضربات برای هر طرف به ۳ محدود شد.

۱۹۲۲: نخستین دوره رسمی مسابقات در بروکلین با حضور ۲۷ تیم از ایالت امریکا برگزار شد.

۱۹۳۰: نخستین بازی والیبال ساحلی دو نفره انجام شد.

۱۹۴۷: فدراسیون بین المللی والیبال بنام Federation Internationale De Volley-Ball با اختصار FIVB تشکیل شد.

۱۹۴۸: نخستین دوره مسابقات رسمی والیبال ساحلی انجام شد.



۱۹۴۹ : نخستین دوره مسابقات جهانی والیبال در شهر پراگ چک اسلواکی برگزار شد.

۱۹۶۴ : والیبال برای نخستین بار به جمع بازی های المپیک در ژاپن پیوست.

۱۹۸۷ : فدراسیون بین المللی والیبال، والیبال ساحلی را نیز به مجموعه مسابقات جهانی ورزشهای گوناگون افزودند.

۱۹۹۶ : والیبال ساحلی دو نفره نیز به عنوان ورزش رسمی المپیک شناخته شد.





شروع بازی ورزش والیبال:

بازی والیبال با سرویس زدن توپ توسط یک تیم شروع می شود. هر تیم برای عبور دادن توپ حق دارد تا سه ضربه متوالی به توپ بزند و آن را حواله زمین حریف کند.

یک بازیکن نمی تواند هر سه ضربه را بزند، بلکه فقط می تواند دو بار به توپ ضربه بزند، البته باید بین این دو ضربه نفر دیگری از تیمش به توپ ضربه بزند. (ضربات یک بازیکن نمی تواند پیاپی باشد).

این سه تماس می تواند یک پاس، آبشار و ضربه باشد، اما می تواند هر سه تماس به صورت سه پاس یا هر ترکیب دیگری از انواع ضربات انجام شود.

هر رالی (والی) تا وقتی که توپ با زمین برخورد کند، یا یکی از قوانین بازی نقض شود، ادامه خواهد داشت.



قوانین تعویض در ورزش والیبال:

- شماره بازیکنان: از ۱ الی ۱۵ (البته در مسابقات جوانان شماره بالاتر اشکال ندارد).
- **طریقه زدن توپ (سرویس):** سرویس از پشت خط عرضی و با سوت داور زده می شود و باید توپ از دست جدا شود.
- **پهنای خطوط:** پهنای خطوط زمین والیبال ۵ سانتی متر می باشد.
- **اخطار:** برای اخطار داور، کارت زرد به بازیکن یا به کادر تیم نشان می دهد و نشان دهنده ی تذکر به بازیکن و کادر تیم می باشد .
- **اخراج و جریمه آن:** داور کارت قرمز نشان می دهد و بازیکن یک ست اخراج می شود. و تیمی که اخراجی داشته، یک امتیاز از دست می دهد و بازیکن اخراج شده باید روی صندلی پشت نیمکت ذخیره ها بنشیند.



نمایش کارت قرمز توسط داور:





چند خطا در بازی والیبال:

۱. توپ در هنگام عبور از روی تور، نباید آنتن را لمس کند.

۲. اگر هنگام سرویس زدن پای سرویس زننده روی خط عرضی (خط سرویس) قرار بگیرد. (باید پشت خط قرار بگیرد و خط را لمس نکند.)

۳. تیمی که بیش از سه بار با توپ تماس داشته باشد. البته دفاع به عنوان تماس در نظر گرفته نمی شود.

۴. نگه داشتن توپ یا با فشار هل دادن توپ خط محسوب می شود و نباید بازیکن توپ را بیش از لحظه ای نگه دارد.

۵. توپ در خارج از ناحیه آنتن عبور کند. چون باید توپ از بالای تور و بین دو آنتن طرفین تور عبور داده شود.

۶. توپ دو بار با بازیکنان یک ردیف تماس پیدا کند، مگر اینکه اولین تماس ضربه دفاع باشد.



حمل توپ یکی از خطاهای بازی والیبال است.





خطاهای ورزش والیبال

خطاهای عمده عبارت اند از:

- ۱- بازیکن تیم از خط افقی زیر تور بگذرد و زمین و یا یکی از بازیکنان حریف را لمس کند .
- ۲- بازیکن تیم مانع بازی یکی از بازیکنان تیم حریف شود .
- ۳- بازیکنان یک تیم در جای خودشان قرار نگرفته باشند.(خطای ارنج)
- ۴- بازیکنان یک تیم بیش از سه بار توپ را لمس کنند .
- ۵- بازیکنان تیم دوبار پی در پی توپ را لمس کنند.
- ۶- بازیکن از بالای زمین حریف به توپ ضربه بزند.
- ۷- توپ بیرون از خط های مرزی به زمین بخورد.
- ۸- توپ به زمین اصابت کند.





توپ :

- توپ والیبال از چرم مصنوعی ساخته می شود . وزن توپ والیبال ۲۸۰ گرم است . فشار هوای داخل توپ باید ۳ / ۰ کیلوگرم بر سانتی متر باشد .



زمین و تور :

- زمین والیبال در هر دو بخش مردان و زنان ۱۸ متر طول و ۹ متر عرض دارد . تور در وسط این زمین قرار می گیرد و دو تیم را از هم جدا می کند . ارتفاع تور برای مردان ۴۳ / ۲ و برای زنان ۲۴ / ۲ متر است .





مناطق زمین والیبال:

منطقه ۲: قسمت زیر تور طرف راست زمین.

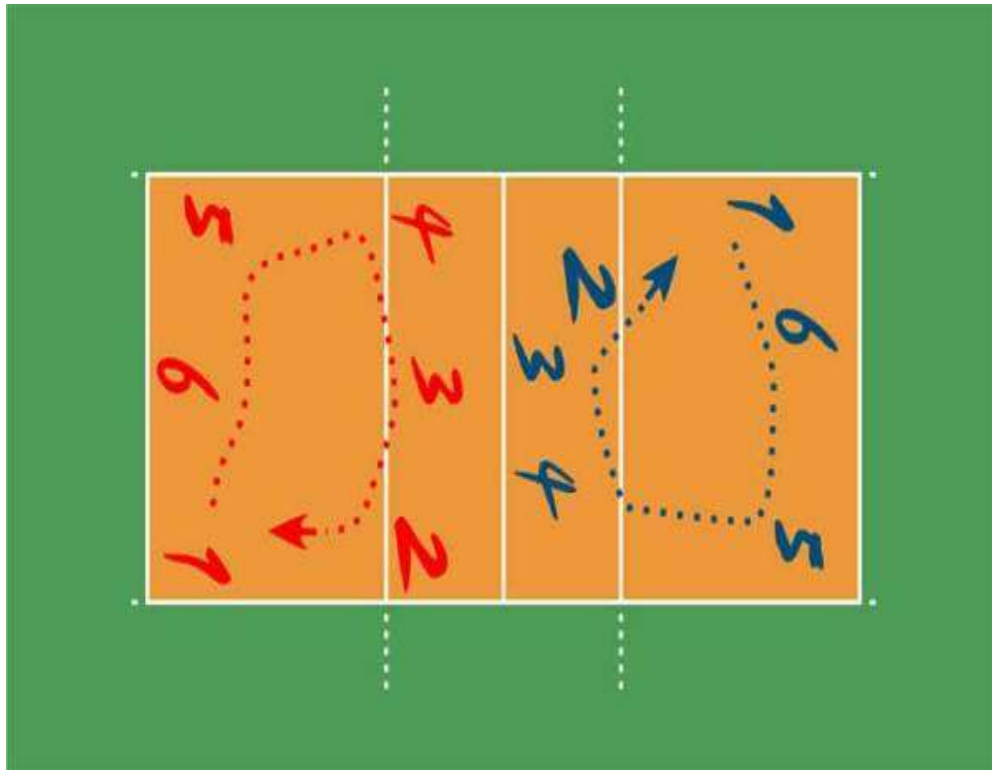
منطقه ۱: پشت منطقه ۲ قسمت عقب زمین.

منطقه ۳: قسمت زیر تور وسط زمین.

منطقه ۶: پشت منطقه ۳ زمین.

منطقه ۴: قسمت زیر تور طرف چپ.

منطقه ۵: پشت منطقه ۴ در قسمت عقب زمین.





اصطلاحات تخصصی ورزش والیبال:

دیپ:

در اصطلاح والیبال به معنای « جا خالی » (انداختن توپ به شکل آرام و با نوک انگشتان به پشت مدافعان روی تور) است .

پایپ:

آبشاری که از منطقه ی ۶ و پشت خط یک سوم زده می شود .

خط یک سوم:

در زمین والیبال دو خط یک سوم وجود دارد که زمین را به سه قسمت مساوی تقسیم می کند .



ضربه زدن در والیبال :

مهم ترین ضرباتی که در والیبال زده می شود عبارت اند از : آبشار ، ساعد و سرویس .

آبشار :

آبشار به ضربه ای گفته می شود که مهاجم در جریان بازی با کمک گرفتن از چهار انگشت به هم چسبیده ی یک دست ، به توپ می زند و آن را با قدرت به سمت زمین حریف می کوبد .

برای زدن آبشار ، بازیکن به هوا می پرد و یک دست خود را به صورت کشیده به سمت توپ می برد و به آن ضربه می زند . در این حالت ، دست به صورت عمودی است و انگشتان در بالا ترین حالت ممکن قرار دارند .



ضربه ی آبشار در بازی والیبال:





ساعد :

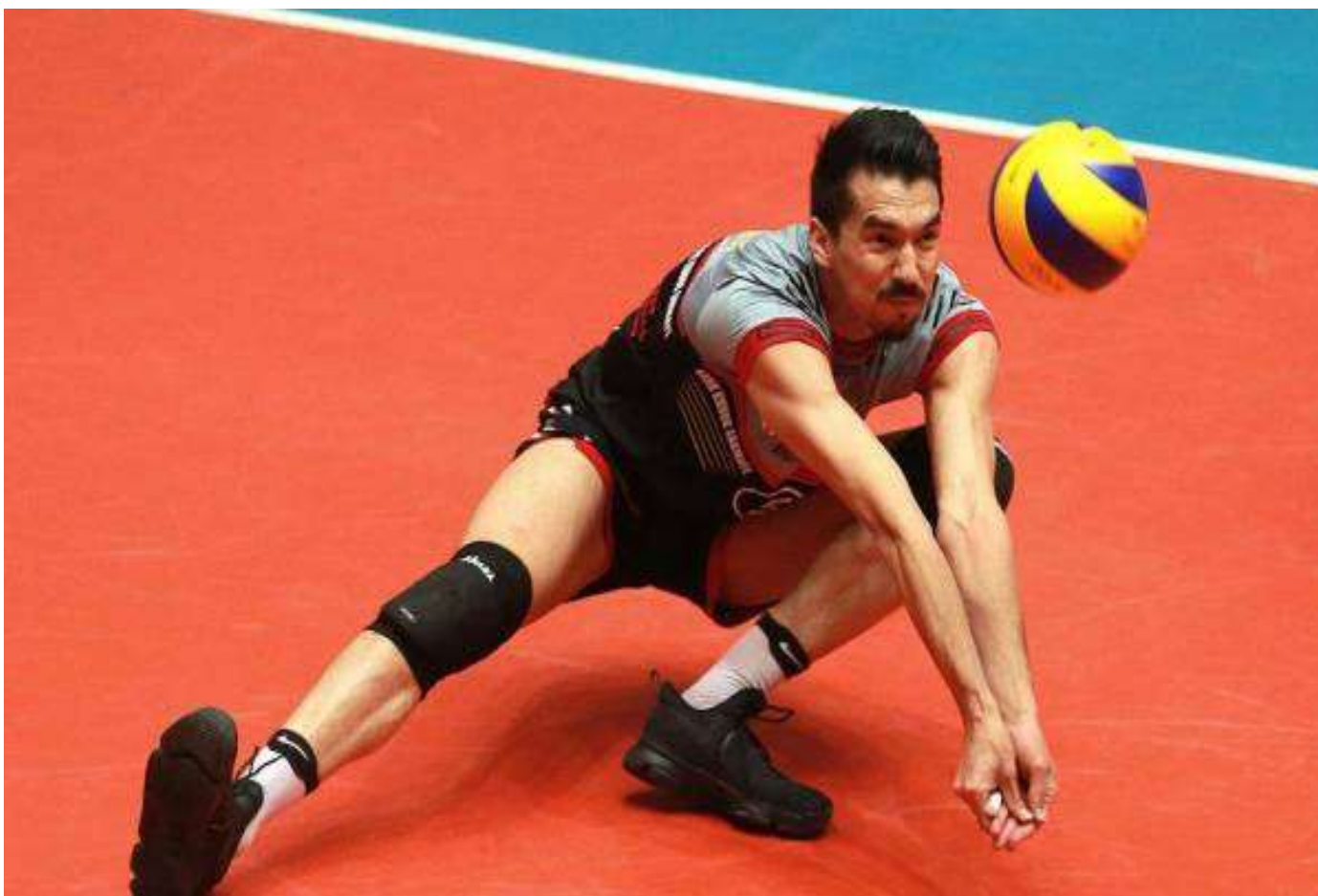
برای ساعد زدن ، مدافع باید به حالت نیمه نشست یا نیمه ایستاده قرار گیرد ، دو دست را در کنار هم قرار دهد و مشت کند ؛ به شکلی که دو انگشت شست وی بدون خم شدن در کنار هم قرار بگیرند .

آنگاه با مچ دست یا ساعد خود به توپ ضربه بزند . معمولا از « ساعد » برای دفاع در برابر ضربه ی محکمی که از روی تور عبور می کند و در حال خوابیدن روی زمین است ، استفاده می کنند .

در ساعد زدن مسئله ی مهم این است که توپ نباید دو بار به دست مدافع برخورد کند .



ضربه ی ساعد در بازی والیبال:





سرویس :

هر مسابقه ی والیبال با ضربه ی سرویس آغاز می شود . برای سرویس زدن ، یک بازیکن به پشت زمین تیم خود می رود . توپ را به هوا می اندازد و در حالی که دستانش در حالت کشیده و به موازات شانه است ، با کف دست به آن ضربه می زند .

زننده ی سرویس می تواند سرویس خود را به صورت ساده بزند ؛ یعنی موقع ضربه زدن به توپ از زمین جدا نشود اما اگر در این هنگام ، خود نیز بالا بپرد و به شکلی آرام به توپ ضربه بزند ، سرویس را « سرویس تنیسی » می نامند .

در « سرویس پرشی » ، که نوع مرسوم سرویس زدن است ، بازیکن توپ را در مقابل خود ، جلوتر از محلی که ایستاده است ، می اندازد . آنگاه به سمت جلو می پرد و مثل آبشار با تمام قدرت به توپ ضربه می زند .



ضربه ی سرویس در بازی والیبال:





حرکت توپ در هوا (والی) در ورزش والیبال:

پاس بالای سر، یکی از مشخص ترین عملیات والیبال است.

هرگز نباید به توپ مشت زد، بلکه باید آن را با دو دست پاس داد. پاس دادن از عقب نیز نشان دهنده همین عمل است.

پاس دادن، دست زدن و فرستادن توپ های بلند از بالای تور صورت می گیرد.

حرکت توپ در هوا در پرتاب آرام توپ از بالای تور اجرا می شود.

اگر قبل از تماس با توپ دست ها دور شوند، توپ به وسط پیشانی برخورد خواهد کرد.



حرکت توپ در هوا در ورزش والیبال:





حرکت توپ در هوا (والی) در ورزش والیبال:

همیشه باید به توپ نگاه کرد. ابتدا پاها را حرکت داده، آن ها را خم کرده و بدن را در زیر توپ قرار داد. به منظور حفظ تعادل و توازن یکی از پاها را به آرامی در جلوی پای دیگر قرار داده، زانوها را خم کرده و سپس باید تمام بدن را راست کرده عنوان یک قانون کلی شست ها را در حالت اشاره به طرف عقب و بینی نگهدارید.

بازوها را راحت قرار داده و تا آن جایی که امکان دارد حرکات را بسیار ساده انجام داد. شصت و دو انگشت اول به این عمل قدرت بخشیده و بقیه انگشتان به آن جهت می دهند.

بهترین و معمول ترین مرحله والیبال (حرکت توپ در هوا) می باشد. برخی معتقدند که برای شروع تمرینات می توان از بادکنک استفاده کرد. تمرین پرتاب توپ پس از پرش برای گرفتن آن بسیار موثر است و مفید. البته همیشه پس از رسیدن توپ به نقطه اوج این عمل را انجام دهید.



برنده مسابقه ورزشی والیبال:

تیمی که بر طبق قوانین بازی بیشترین تعداد امتیازات را بگیرد، برنده بازی است. تیم برنده باید حداقل دو امتیاز بیشتر از حریف بگیرد. تیمی که در یک گیم برنده می شود، به طرف دیگر زمین منتقل می شوند، یعنی دو تیم در دو طرف زمین جابجا می شوند.

گیم بعدی با امتیاز صفر بر صفر شروع می شود و دوباره بازی را از سر می گیرند. در مسابقه پنج گیمی تیمی برنده محسوب می شود که سه گیم (ست) را برنده شود.





اثرات مفید ورزش والیبال بر بدن انسان:

- افزایش حداکثر جذب اکسیژن در بدن.
- افزایش کارایی قلب از طریق حجم خون پمپ شده در یک ضربان.
- کاهش تعداد ضربان قلب و کاهش فشار خون.
- کاهش عوارض و احتمال مرگ و میر ناشی از نارسایی های قلبی.





کاهش مقاومت عروقی برای عبور دادن جریان خون.

- افزایش جریان خون منطقی و نقل و انتقال اکسیژن به بافتها.
- افزایش توانایی بدن در مصرف اسیدهای چرب آزاد به عنوان سوسترا در هنگام فعالیت.
- افزایش تولید لیپوپروتئینهای سنگین که برای بدن مفید هستند.
- افزایش و بهبود تحمل بدن در هنگام تمرین.
- کاهش و یا از بین بردن چاقی و افزایش قدرت عضلانی.





- افزایش تولید اندروفرینها که مخدرهای درونی هستند.
- افزایش تولید عرق به هنگام فعالیت که در نتیجه تحمل بدن در برابر گرما بالا میرود.
- جلوگیری از استئوپروز یا پوکی استخوان در صورت انجام تمرینات تحمل وزن.
- افزایش تحمل گلوکز در بدن.
- افزایش تحمل کار بدنی و کاهش تنگی نفس در بیماران مبتلا به انسداد مزمن ریه.





محدودیت سنی ورزش والیبال :

سنین ۱۲_ ۱۰ سالگی : سطح شعور و فهم و توانایی یادگیری ، تعادلی حرکتی کودک افزایش می یابد و می تواند حرکت های پیچیده و تکنیک و تاکنیک را یاد بگیرد و در ورزش های سازمان یافته و برخورداردی شرکت کند .

کالری مصرفی در هر ساعت :

نوع فعالیت : ۷۳ کیلوگرم ۹۱ کیلوگرم ۱۰۹ کیلوگرم



والیبال : ۲۹۲ ۳۶۴ ۴۳۶



پایان

