

## مقدمه از ورزش والیبال

والیبال یکی از رشته های ورزشی بین المللی است که شهرت جهانی خود را مرهون مسابقات المپیک ۱۹۶۴ است که در شهر توکیو بعمل آمد. والیبال یعنی توپ بزرگ نفخ کرده یا باد کرده برای استفاده در یک بازی. والیبال در سال ۱۸۹۵ از کشور آمریکا شروع شد ولی انجمن آماتوری والیبال انگلیس و ایرلند شمالی در سال ۱۹۵۵ تلاش در شناساندن این ورزش به جهانیان کردند. این ورزش در مدارس و باشگاهها پیشرفت شایانی نموده است و همچنانکه مردم سعی در شناساندن آن می کنند به شدت رو به ترقی و تکامل می باشد. والیبال برای تمام گروههای سنی مناسب بوده و قابل اجراء در داخل خانه یا خارج از محیط آن می باشد. از نظر اجتماعی و فیزیکی مزایائی بیش از سایر ورزشهای باستانی دارد. در مورد اجرای بازی باید گفت که احتیاج به فضای کمی داشته و وسایل آن که شامل توپ و تور می باشد گران نیستند در هنگام بازی پرورش فیزیکی خارق العاده ای را برای بازیکنان فراهم نموده و در نوع خود جزء یکی از مهیج ترین بازیها محسوب می شود.

### تاریخچه ورزش والیبال

والیبال در سال ۱۸۹۵ میلادی مطابق با سال ۱۲۷۴ شمسی توسط ویلیام ج. مورگان مدیر Y.M.C.A در هولیک ایالت ماساچوست آمریکا ابداع شد. در ابتدا این ورزش مینتون نام گذاری شده بود و دلیل انتخاب این نام برای همگام نامعلوم بود. تحت تأثیر محبوبیت فراوان بسکتبال در بین عامه، مورگان تصمیم گرفت برای دانشجویان خود ورزشی را بوجود آورد که بازی از روی تور انجام گیرد و لذت بخش باشد. مورگان با استفاده از توئی توپ بسکتبال که بدلیل سبکی وزن به دستها آسیب نمی رساند بازی را شروع کرد. با وجود اینکه بطور آهسته و کند از Y.M.C.A آغاز شد ولی طولی نکشید که در کلیه شهرهای ماساچوست و نیوانگلاند عمومیت یافت. در اسپرینگ فیلد، دکتر ت-آهالستیک با مشاهده بازی، مینتون را به والیبال تغییر نام داد، زیرا قصد اساسی از بازی کردن، فرستادن و برگشت دادن (ردو بدل کردن) توپ از روی تور است که کلمه والیبال در معنا این نیت را مشخص می سازد. با اینکه والیبال در آغاز ورزش سالی بود و در محل های سر پوشیده بازی آن انجام می شد و اساساً برای فعالیت های سرگرم کننده پیشه وران و تجار اختصاص یافته بود.

### تاریخچه ورزش والیبال از نگاهی دیگر

ورزش والیبال که نخست مینتون (Mintonette) نامیده می شد در سال ۱۸۹۵ - یعنی چهار سال پس از پیدایش بسکتبال توسط فردی بنام ویلیام جی مورگان (William G. Morgan) ابداع شد. مورگان زاده سال ۱۸۷۰ در شهر نیویورک بود که پس از تحصیل در آموزشگاه جوانان مسیحی مسئولیت تهیه برنامه های ورزشی برای سلامت و تندرستی مردان به او واگذار شد. این بازی از ترکیب بازی های بسکتبال، تنیس و هندبال بدست آمد و هدف اولیه آن بود که برای افرادی که تمایل به تحرک کمتری دارند ابداع شود. قوانین ابتدایی بسیار ساده بود چرا که بیشتر از آنکه شبیه ورزش باشد یک تفریح بشمار می آمد اما رفته رفته پس از آنکه این ورزش در کشورهای دیگر - بویژه فیلیپین - نیز بصورت جدی بازی شد لزوم تدوین آیین نامه رسمی برای آن احساس شد.

تور اولیه ای که برای این بازی در نظر گرفته شده بود با ایده از تنیس دو متر انتخاب شد و با توپ بسکتبال شبیه به بازی هندبال انجام می شد. این ورزش تا سال ۱۹۰۰ توپ ویژه ای برای خود نداشت و با هر توپی - از جمله توپ بسکتبال - آن را بازی می کردند. هدف هر تیم آن بود که توپ را در زمین حریف به زمین بیندازند و در این راه ممکن بود هر چند بار توپ را در دست یاران خودی بچرخانند. در سال ۱۹۱۲ امتیازهای هر بار بازی به ۲۱ ثابت شد و بلندای تور بالاتر رفت. شاید تعجب کنید اما فیلیپینی ها اولین قوانین مدون برای این بازی را در سال

۱۹۱۶ تهیه کردند و به دنبال آن در سال ۱۹۲۸ اتحادیه والیبال ایالات متحده تشکیل شد و به وضع قوانین این ورزش اقدام کرد. ایالات متحده آمریکا به عنوان ابداع کننده والیبال در جهان شناخته شده است.

#### شرح رشته ورزشی والیبال

والیبال (Volleyball) ورزشی تیمی است بین دو تیم بر روی یک حیاط مستطیل قائم الزاویه که دارای خطوط مساوی و برابر و یک واسط تور با ارتفاع از هم جدا شده‌اند که هر یک تیم مجاز به استفاده از ۶ بازیکن است که اساس بازی از این قرار است که توپی را با زدن ضربه میان دو تیم رد و بدل می‌کنند. هر تیم برای رد کردن توپ به سوی دیگر تور تنها اجازه سه بار ضربه زدن را دارد و به هنگام برخورد توپ به زمین حریف یا در اثر خطای یک تیم، یک امتیاز به تیم مقابل داده می‌شود.

#### قوانین و مقررات والیبال

در سال ۱۹۲۲ قوانینی برای ورزش والیبال قرار داده شد از جمله اینکه هر تیم فقط سه ضربه می‌تواند به توپ بزند و سپس باید توپ به زمین حریف منتقل شود.

#### ابعاد زمین والیبال

در ابعاد ۱۸×۹ متر برگزار می‌شود و تور والیبال یک متر عرض و ۹/۵ متر طول دارد.

#### زمان بازی در والیبال

زمان بازی والیبال نامحدود است به طوری که ممکن است که یک مسابقه حتی دو الی سه ساعت طول بکشد. هر مسابقه حداکثر در پنج ست یا دور انجام می‌شود. هر تیمی که زودتر به سه ست برسد برندهٔ مسابقه می‌شود.

#### تعداد بازیکنان و توپ در والیبال

هر تیم والیبال شش بازیکن اصلی و تعدادشش بازیکن ذخیره دارد. جنس توپ والیبال از جنس چرم یا لاستیک یک رنگ می‌باشد محیط دایره توپ ۶۵ تا ۶۷ سانتی متر است و وزن توپ ۲۶۰ تا ۲۸۰ گرم است زمان استراحت بین ست دوم و سوم و چهارم دو دقیقه منظور می‌شود و بین ست چهارم و پنجم دو دقیقه الی پنج دقیقه متغیر است.

#### خطاهای والیبال

خطاهای عمده عبارت‌اند 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.
- 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 خط‌های مرزی به زمین بخورد.

۸- توپ به زمین اصابت کند.

## تغییرات مقررات بازی:

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 بین‌المللی 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 بازی‌های المپیک در ژاپن پیوست.

۱۹۸۷ FIVB: والیبال ساحلی را نیز به مجموعه مسابقات جهانی ورزشهای گوناگون افزودند.

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

## زمین بازی (the court):

طول زمین ۱۸ و عرض آن ۹ متر می‌باشد و فارغ از هر گونه برجستگی یا فرورفتگی است.

زمین توسط خطوطی به عرض ۵ سانتیمتر علامت‌گذاری می‌شود. این اندازه‌گیری از گوشه زمین است.

خطی به عرض ۵ سانتیمتر میان خطوط کناری در زیر طور کشیده شده است و زمین را به دو قسمت مساوی تقسیم می‌کند و به اسم خط مرکزی شناخته می‌شود.

خطوطی به طول ۹ و عرض ۵ متر در ۳ متری خط مرکزی بطور موازی کشیده شده است و به عنوان خط پایان شناخته می‌شود. منطقه حمله به خط مرکزی محدود است.

در هر قسمت زمین، منطقه سرویس توسط دو خطوط بطول ۱۵ و عرض ۵ سانتیمتر مشخص شده و در بیست سانتیمتری خط پایان و عمود بر آن قرار گرفته است. یکی از این خطوط در امتداد خط کناری و دیگری در ۳ متری سمت چپ خط کناری راست قرار گرفته است.

حد اقل درجه حرارت زمین سرپوشیده ۱۰ درجه است.

## تور (the net):

طول تور ۹/۵ و عرض آن ۱ متر است. و از سوراخهای مربع شکلی به ضلع ۱۰ سانتیمتر تشکیل شده است. پارچه ای از جنس کتان به ضخامت ۵ سانتیمتر به لبه بالائی تور دوخته شده است.

ارتفاع تور از مرکز زمین ۲/۴۳ متر است. تعیین ارتفاع تور برای خردسالان و نوجوانان به عهده مجمع ملی گذاشته می‌شود. هر دو انتهای تور از زمین به یک فاصله هستند و نباید حتی ۲ سانتیمتر بالاتر از اندازه مقرر باشند.

پارچه ای از جنس کتان که عرض آن ۵ سانتیمتر بوده و سفید رنگ می‌باشد در کناره های تور و عمود بر لبه های آن کشیده می‌شود.

## بازی والیبال (the game of volleyball):

والیبال بازی ساده ای است و قابل اجرا برای تما گروههای سنی در داخل یا خارج خانه می باشد. در بسیاری از مناطق جهان به عنوان یکی از اساسی ترین ورزشهای تفریحی و در مناطق دیگر به عنوان یکی از ورزشهای رقابتی شناخته شده است. این ورزش نه تنها یکی از بازیهای خوب محسوب می شود بلکه ورزش پرورشی جالبی برای ورزشکاران ، شناگران و بازیکنان سایر رشته های ورزشی می باشد و احتیاج به پرش، چابکی، سرعت، عکس العمل و تنظیم حرکات در وقت تعیین شده دارد.

بطور اساسی والیبال به تنیس تشبیه شده است ولی تفاوتی که وجود دارد آن است که در والیبال هیچ یک از بازیکنان انفرادی بازی نمی کنند و توپ را از روی تور رد نمی کنند. هر تیمی می تواند قبل از گذراندن توپ از روی تور و فرستادن آن بسوی تیم دیگر ۳ بار ضربه بزند ولی هیچ یک از بازیکنان نمی توانند دوبار متوالی با توپ تماس یابند (استثناء در مورد دفاع وجود دارد .) زمانی بازی شروع می شود که توپ توسط یکی از بازیکنان واقع در قسمت راست قطاع دایره خط پشتی سرو می شود. به طور رسمی هر تیمی دارای شش بازیکن می باشد به طوری که ۳ تن از بازیکنان در خط پشتی و ۳ تن دیگر در خط جلویی قرار می گیرند. هر تیمی تلاش می کند که توپ را در زمین حریف فرود آورد و اگر موفق به انجام این کار شود حریف را وادار به اشتباه سازد و امتیاز کسب کند. تیمی که ابتدا ۱۵ امتیاز کسب می کند، ست را تصاحب می کند. فقط تیمی که سرو می زند امتیاز کسب می کند. اگر تیمی موفق به فرود آوردن توپ در زمین حریف گردد مسئولیت زدن سرویس را به عهده می گیرد. بازیکن به زدن سرو تا زمانی که توپ در زمین تیم او فرود آید ادامه می دهد. زمانی که تویی از طرف حریف دریافت می شود تمام بازیکنان در جهت حرکت عقربه های ساعت چرخش انجام می دهند و بازیکنی که در سمت پشتی قطاع دایره راست قرار می گیرد مسئول زدن سرو می شود. اگر در هنگام زدن سرو، توپ به تور اصابت کند، سرویس به دست تیم مقابل می افتد. در والیبال نیز مانند سایر رشته های ورزشی حرکت و ضد حرکت وجود دارد. حرکات اساسی والیبال ست و ضربه مخرب و دفاع مراحل هستند که در والیبال اجرا می شوند.

### توپ (the ball):

توپ به شکل کروی و از جنس چرم است و شامل تویی لاستیکی یا ماده ای از این قبیل می شود. قسمت رویی آن یک رنگ است و قسمت تویی نیز باید روشن تر باشد.

– محیط دایره : ۶۵ الی ۶۷ سانتیمتر.

– وزن : ۲۵۰ الی ۲۸۰ گرم.

### تیم ها (the teams):

هر تیمی شامل ۶ بازیکن می شود. سه بازیکن در خط جلو و سه بازیکن در خط عقب قرار می گیرند. زمانی که توپ سرو می شود، سه بازیکن خط جلو باید در جلوی بازیکنان خط عقب قرار گیرند. بازیکن از قطاع دایره سمت راست خط عقب با یک دست سرو می زند. زمانی که توپ در زمین وارد می شود، بازیکنان می توانند برای پرتاب توپ به هر نقطه ای نقل مکان کنند حتی اجازه دارند که برای جلوگیری از تماس توپ با زمین به خارج از زمین بروند.

### مسئولین (the officials):

– هر مسابقه دارای یک داور می باشد که در بالای تور ایستاده و ناظر بر اجرای مسابقه است.

– سرداور نیز روی روی داور نشسته و در امر قضاوت به او کمک می کند.

– دو نفر نیز در کنار خطوط قرار می گیرند.

مانند سایر رشته های ورزشی مسئول ثبت امتیازات نیز حضور دارد.

دو تیم ۶ نفری با یکدیگر روبرو می شوند. داور در بالای تور قرار گرفته و ناظر بر اجرای مسابقه بوده و سوتی در دست دارد. سر داور نیز مقابل او قرار می گیرد. در اینجا تیمی که سرویس را دریافت می کند منتظر توپ می شود. بازیکنان در وضعیت آماده باش بوده و دستها، انگشتان، بازوها و پاها در حالات مطلوب قرار می گیرند. بازیکنان در مرکز زمین می ایستند و در این محل اکثر تهاجمات اتفاق می افتد به طوری که یکی از آن ها در نزدیک تور ایستاده و بقیه بازیکنان فرم W را تشکیل می دهند.

### حرکت توپ در هوا = والی (the volley):

پاس بالای سر یکی از مشخص ترین عملیات والیبال است. هرگز نباید به توپ مشت زد بلکه باید آن را با دو دست پاس کرد. پاس کردن از عقب نیز معروف همین عمل است. به طور کلی در مسابقات پاس کردن، ست زدن و فرستادن توپهای 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 دستها دور شوند توپ به وسط پیشانی برخورد خواهد کرد. همیشه باید به توپ نگاه کرد. ابتدا پاها را حرکت داده، آنها را خم نکرده 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 کرد. به عنوان یک قانون کلی شستها 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.

### سرویس (the service):

سرویس عملی است که به منظور وارد کردن توپ در بازی به کار می رود.

### 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.

### نکات دیگر در والیبال:

تعویض لیبرو همیشه بعد از یک رالی انجام می شود.

در ست پنجم برای انتخاب زمین با سرویس، داور قرعه کشی می کند. در امتیاز ۸، جای تیم ها در زمین عوض شده و استراحت فنی هم وجود ندارد و فقط هر تیم می تواند درخواست یک وقت استراحت نماید.

- چرخش بازیکن در مناطق زمین در جهت حرکت عقربه های ساعت انجام می شود.
- اگر یک تیم امتیازی از تیم مقابل که سرویس می زند بگیرد، چرخش انجام می شود. چرخش بازیکنان به این صورت است که بازیکن منطقه ۱ به منطقه ۶، منطقه ۶ به منطقه ۵، منطقه ۵ به منطقه ۴، منطقه ۴ به منطقه ۳، منطقه ۳ به منطقه ۲ و منطقه ۲ به منطقه ۱ می رود.
- آنتن موجود در طرفین بالای تور، محدوده زمین را مشخص می کند و اگر توپ با برخورد به آنتن، به زمین حریف برسد، قبول نیست. ارتفاع آنتن هم ۱۸۰ سانتی متر می باشد.
- توپ سرویس، دفاع روی تور ندارد.
- تماس بدن با تور، عبور تمام پا از خط و حمل توپ با دست خطا می باشد.
- اگر تیمی در ست اول سرویس بزند، در ست دوم تیم مقابل زننده نخستین سرویس خواهد بود.
- اگر در بالای تور دو یار مقابل، همزمان به توپ ضربه بزنند، سرویس تکرار می شود و اگر روی نوار قل خورد و به آنتن برخورد نمود، سرویس دوباره تکرار می شود ولی اگر در داخل زمین هر تیمی افتاد، امتیاز به نفع تیم مقابل می باشد.
- سرویس باید از قسمت پشت خط عرضی زده شود.
- در هنگام بازی، با هر قسمت از بدن می توان به توپ ضربه زد.