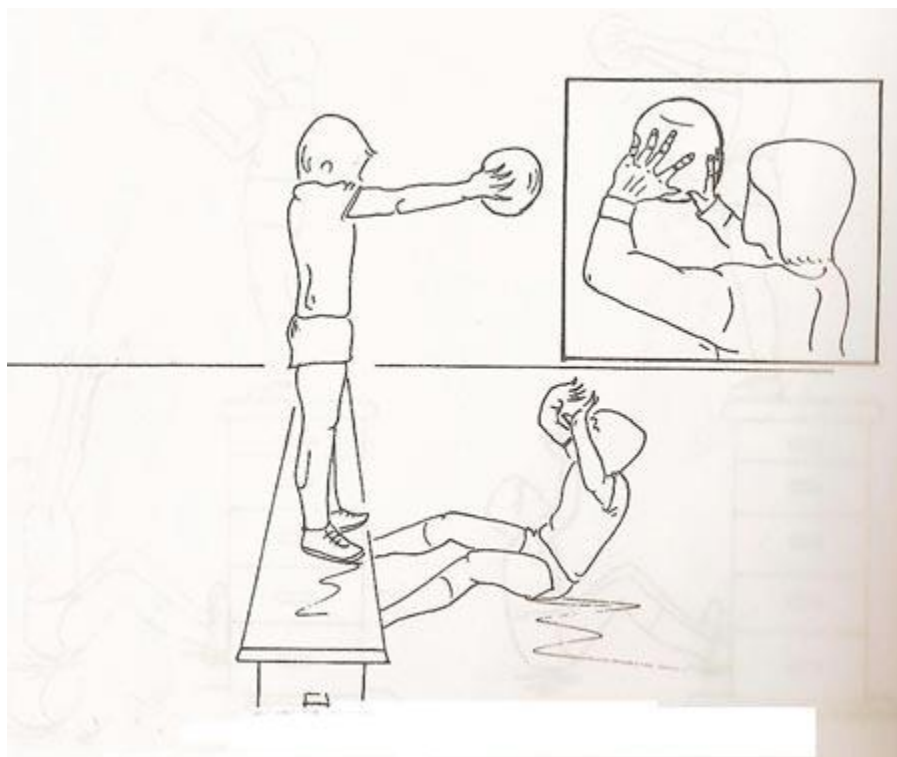


آموزش والیبال تربیت بدنی ۲



آموزش پنجه تصحیح فرم انگشتان و دست

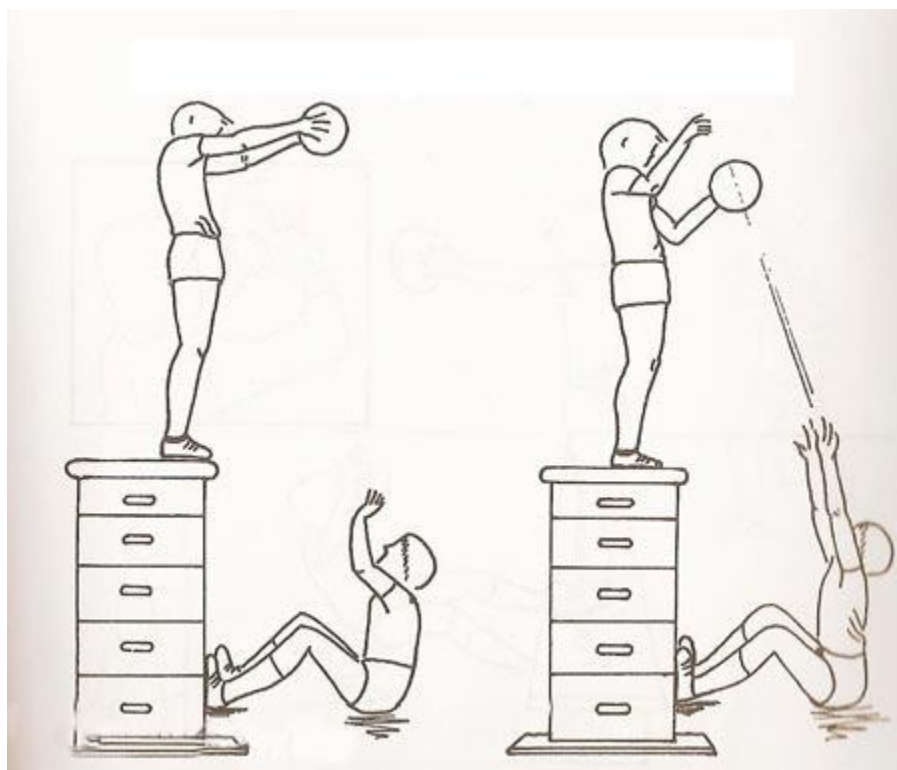
توپ را مطابق شکل جلوی صورت نگه دارید. فرد ایستاده توپ را به سمت یار نشسته رها کرده و او با پنجه توپ را بر می گرداند. این تمرین را چند بار تکرار کنید



آموزش پنجه در والیبال

آموزش پنجه (تصحیح کشش دستها)

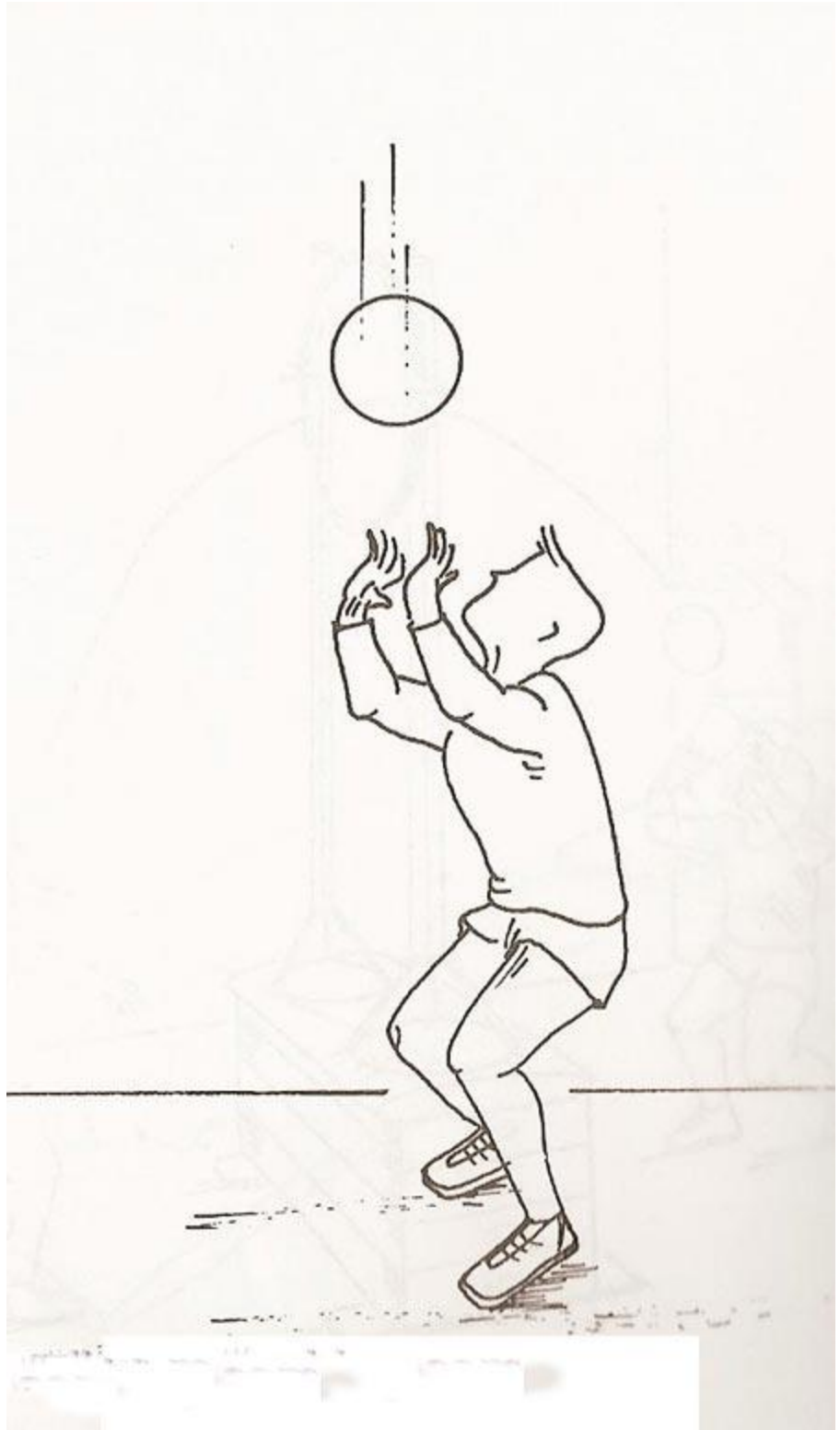
فرد ایستاده در بالای خرک مطابق توپ را به سمت پایین رها کرده و فرد نشسته توپ را با دستها کاملا کشیده و پنجه به طرف او می فرستد.



آموزش پنجه و کشش صحیح دست ها

آموزش لحظه دریافت توپ

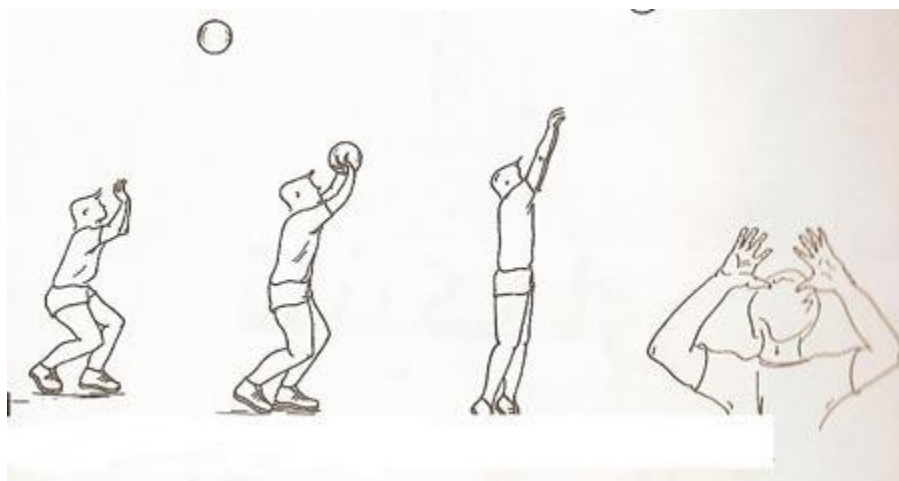
آیا می توانید ۵، ۱۰ و ۲۰ یا ۳۰ مرتبه توپ را به طور متوالی به بالا پنجه بزنید.



آموزش دریافت توپ

پاس هوایی (پنجه زدن)

۱. پاها به اندازه عرض شانه باز و زانو ها کمی خمیده و دستها در مقابل صورت قرار می گیرد.
 ۲. شروع کشش بدن به سمت بالا توسط پاها صورت می گیرد.
 ۳. تمام بدن را تا نوک انگشتان پا به بالا بکشیده.
- فرم صحیح نگه داشتن دست، بازو و انگشتان جهت پنجه زدن مطابق شکل باشد. (دستها جلوی صورت در بالای ابروها) انگشتان نشانه در کنار هم قرار گرفته و با انگشتان شست یک مثلث را تشکیل میدهند



تمرین پاس دادن

پاس هوایی با پرش

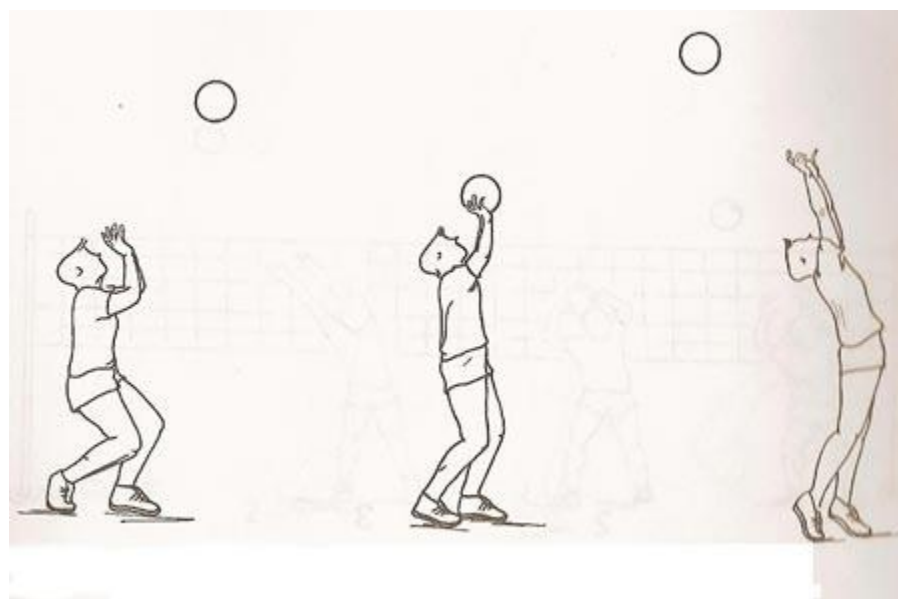
- ۱ شروع حرکت با نوسان دستها از عقب به جلو می باشد.
- ۲ توپ در اوج پرش با انگشتان تماس پیدا می کند.
- ۳ پس از ارسال توپ دستها را کاملا به دنبال آن بکشید.



تمرین پاس هوایی با پرش در والیبال

تمرین پاس پنجه از پشت (همراه با قوس بالاتنه به عقب)

- ۱ پاها را به حالت خمیده از زانو و فرم صحیح نگهداری بدن را جهت دریافت توپ حفظ کنید.
- ۲ در لحظه دریافت توپ بدن عقب تر از توپ قرار دارد.
- ۳ بالاتنه در لحظه رها شدن توپ به سمت عقب متمایل شده و توپ را به عقب می فرستد.



تمرین پاس از پشت در والیبال

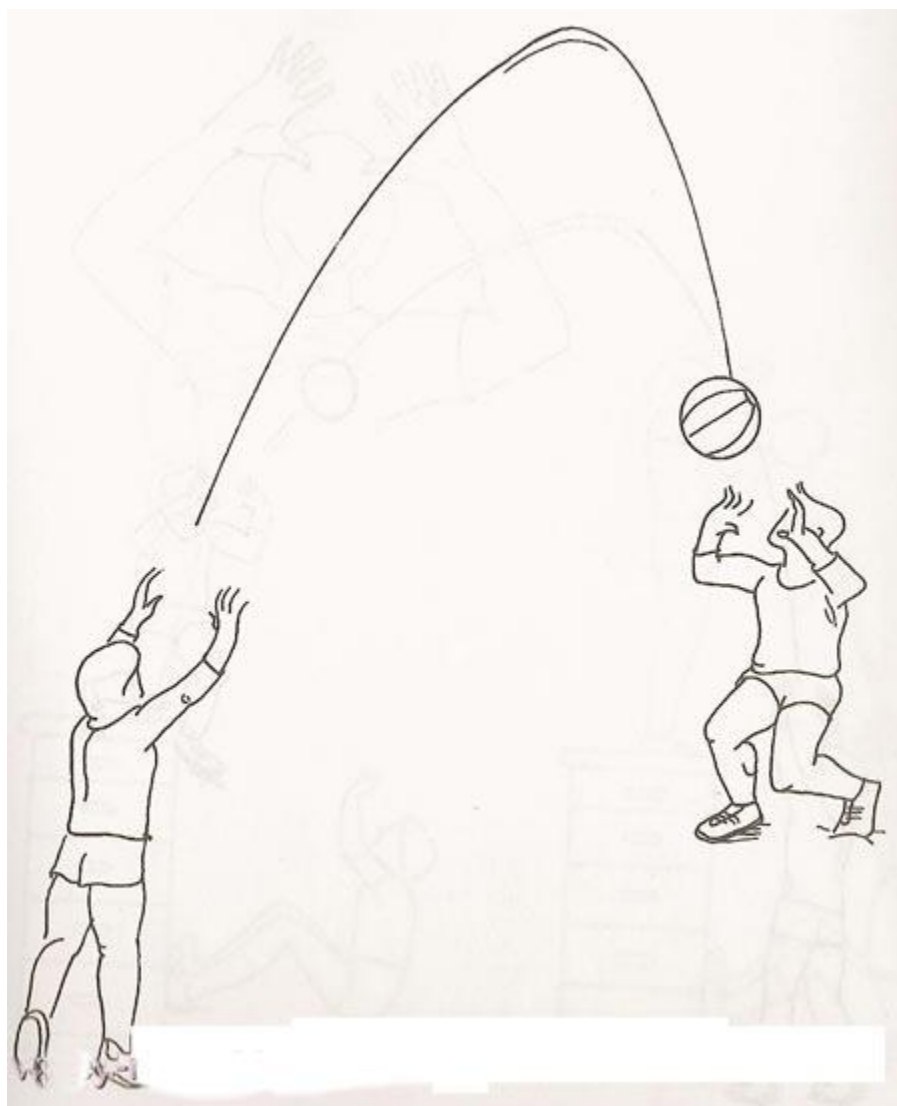
تمرین محاسبه لحظه دریافت توپ

آیا می توانید ۵، ۱۰، ۲۰ یا ۳۰ مرتبه پشت سر هم توپ را با پنجه به دیوار بزنید.



آموزش والیبال

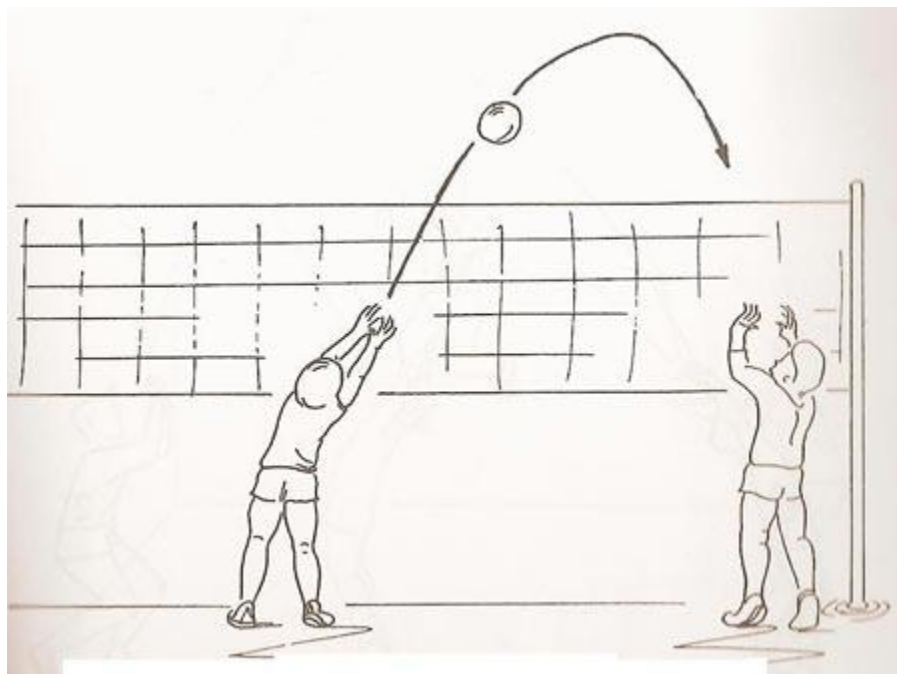
بالا بردن قدرت در عضلات درگیر در پنجه زدن (انگشتان - دستها - پاها)
مدیسین بال را در حالی به زانو زاویه داده ایم با پنجه به سوی یکدیگر پرتاپ می کنیم.



آموزش زدن پنجه در والیبال

تمرین جهت تصحیح پاس های پهلوی

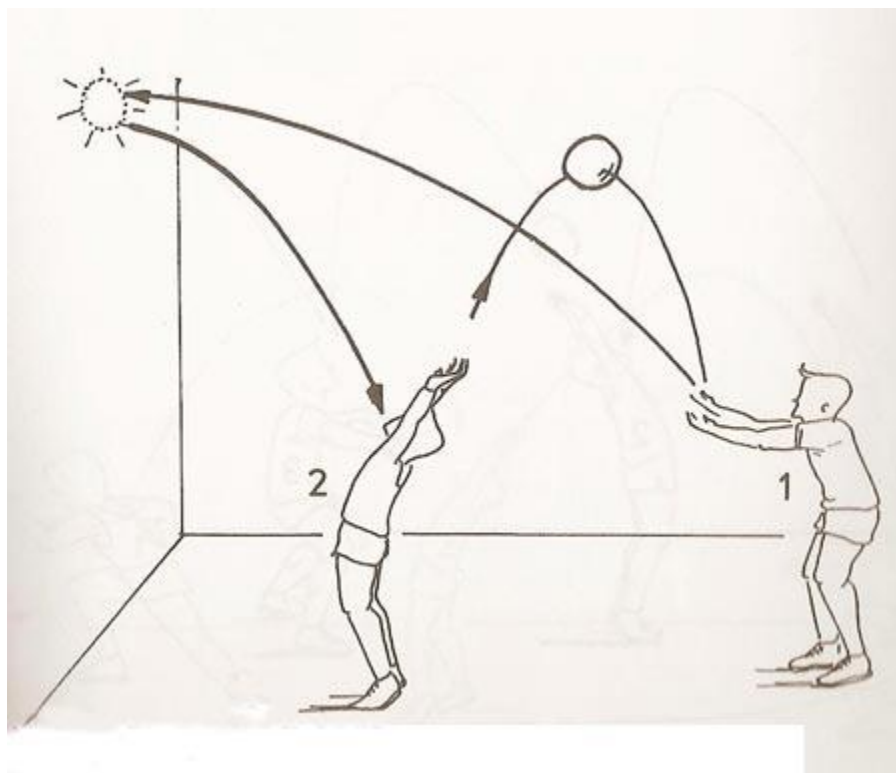
در حالی به سمت دیوار یا تور قرار دارد نفرات در کنار یکدیگر با فاصله ایستاده و بدون چرخش توپ را به سمت یکدیگر پاس می دهند .
جهت آسان کردن تمرین یک بازیکن توپ را می گیرد.



آموزش پاس دادن از پهلو

تصحیح پاس دادن از بالای سر به عقب و بالا بردن قابلیت عکس العمل

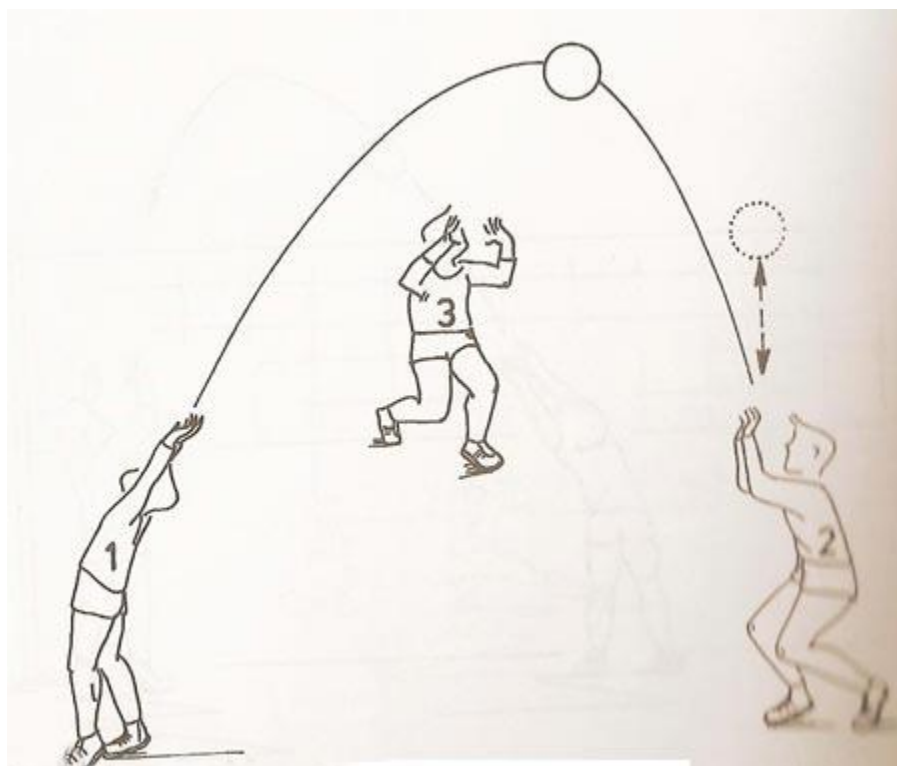
بازیکن شماره ۱ توپ را به طرف دیوار پرتاپ می کند.
بازیکن شماره ۲ سریع به زیر توپ دویده و آن را با پنجه از بالای سمت عقب می فرستد و حرکت ادامه می یابد.



تصحیح پاس دادن از بالای سر به عقب

تصحیح پنجه زدن از بالای سر به عقب با یک چرخش سریع

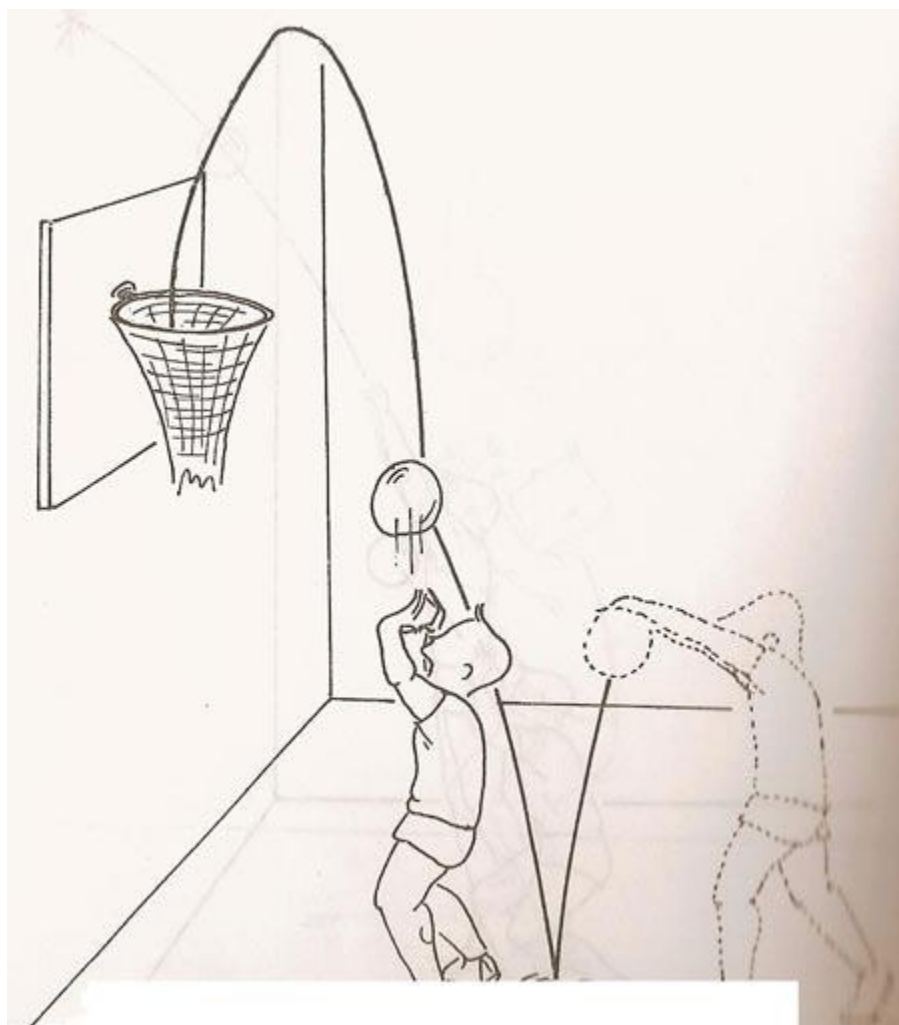
به شکل مثلثی بایستید. توپی را که دریافت کرده اید ابتدا به بالا فرستاده و بعد از یک چرخش سریع به دور خود توپ را از بالای سر به عقب برای همبازی خود پاس دهید. بازیکنان زنده بدون اینکه دو بار توپ را با پنجه بزنند این تمرین را انجام دهند.



آموزش پنجه زدن از بالای سر به عقب همراه با چرخش سریع

تمرین جهت بالا بردن دقت

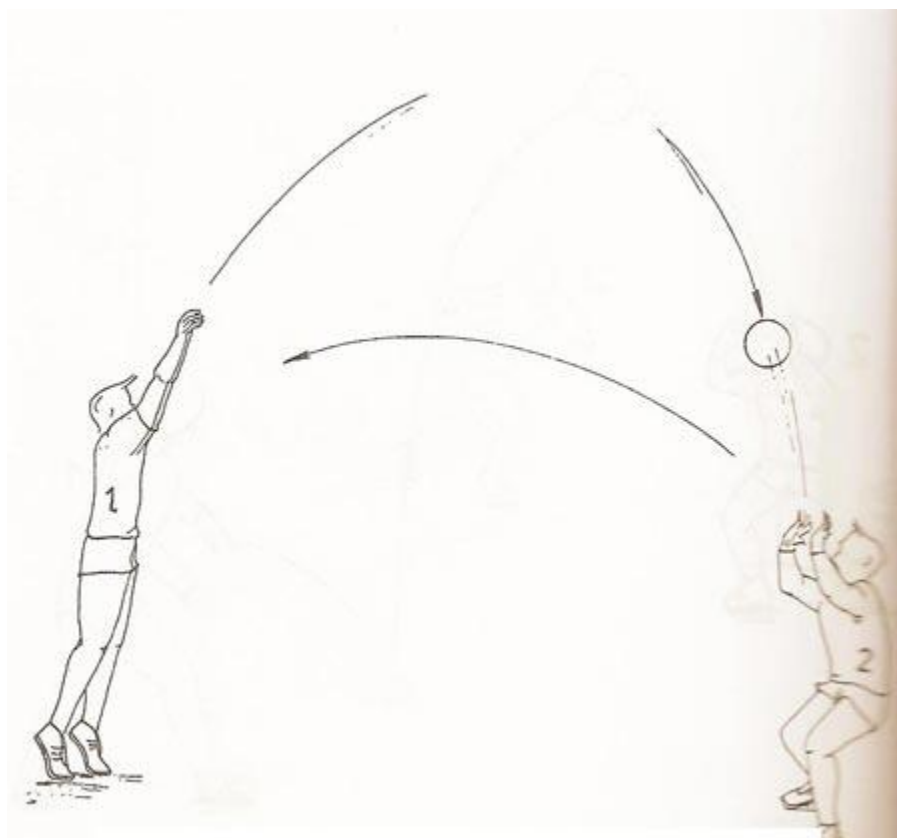
با قدرت توپ را به زمین زده و سپس به سرعت در زیر توپ قرار گرفته و با پنجه توپ را به داخل سبد (حلقه) بسکتبال بیندازید.



آموزش والیبال

تمرین برای تصحیح پاس های کوتاه و بلند

بازیکن شماره ۱ توپ را با قوس زیاد به بازیکن شماره (۲) پاس می دهد.
بازیکن شماره ۲ توپ را با قوس کم (نیم قوس) به او بر می گرداند.



تکنیک ساعد در والیبال

معمولاً هنگامی که توپ، پائین‌تر از ناحیه کمر قرار می‌گیرد و در حال نزدیک شدن به زمین است، فن ساعد کارائی بیشتری پیدا می‌کند. همچنین وقتی که توپ در اثر یک ضربه محکم با سرعت زیاد هدایت می‌شود، می‌توان با اجراء تکنیک ساعد آن را به خوبی مهار کرده، سپس با وارد کردن نیروئی مناسب آن را به محل دلخواه ارسال نمود

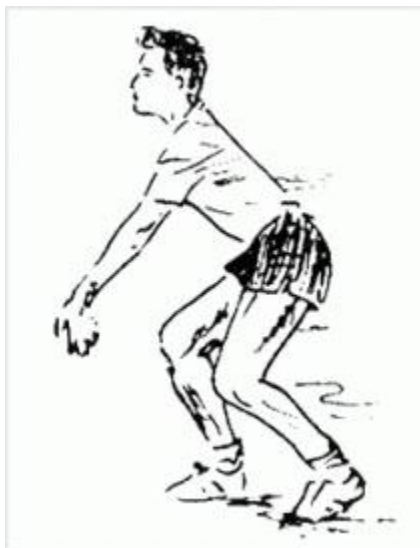
نگاهی کوتاه به تاریخچه تکنیک ساعد روشن‌گر این مطلب است که در آغاز پیدایش والیبال، توپ‌هایی که پائین‌تر از حد کمر بازیکنان قرار می‌گرفت، با قسمت کف هر دو دست دریافت و ارسال می‌گردید. به مرور زمان و افزایش سرعت توپ این روش نیز کارائی خود را از دست داد، زیرا سرعت توپ دست‌های دریافت کننده را از یکدیگر جدا می‌کرد و در نتیجه مانع ارسال توپ به محل دلخواه می‌گردید



نحوه قرار گیری بدن هنگام زدن تکنیک ساعد

تکنیک ساعد آموزش

در این بخش از تکنیک به دلیل شباهت زیاد آن با فن پنجه، سعی می‌شود از شرح وضعیت‌های مشابه این فنون صرف‌نظر شود و تا جای امکان تنها به نکاتی توجه گردد که مخصوص فن ساعد باشد. بنابراین لازم است در هنگام تمرین فنون ساعد، تذکرات لازم در این باره از سوی مربیان به فراگیران داده شود. برای یادگیری این فن باید به این موارد توجه شود
چهار انگشت دست عادت در داخل دست دیگر قرار داده می‌شود، آنگاه شست‌ها به هم نزدیک شده و در امتداد هم وضعیت ساعد را به‌وجود می‌آورند (تصویر زیر)



نحوه قرار گیری دستها در تکنیک ساعد

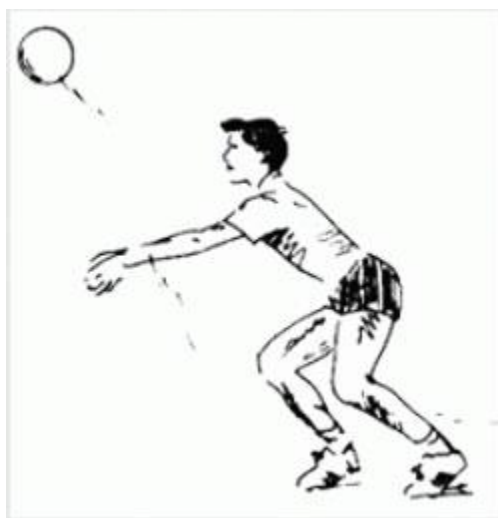
برای ایجاد سطح وسیع در ناحیه ساعد، کافی است دستها را از ناحیه مچ به طرف پائین بکشید در کلیه حالات، ساعد و بازوی فراگیر در امتداد یکدیگر قرار دارند و هیچگاه دستها از ناحیه مفصل آرنج خم نمی‌شوند (دستها کاملاً راست و کشیده هستند) در هنگام دریافت توپ، چنانچه فراگیر شکم و شانه‌های خود را به سمت داخل بکشد، شرایط آسان‌تری برای دریافت او به وجود می‌آید محل اصلی دریافت توپ کاملاً روی ساعد فراگیر می‌باشد، این محل تقریباً به قطر دو انگشت بالاتر از مچ دستها است بالاتنه هم به سمت جلو متمایل است و پشت فراگیر کاملاً صاف و سر به سمت بالا قرار دارد فاصله پاها نسبت به هم اندکی بیش از اندازه عرض شانه‌ها می‌باشد در دریافت و ارسال توپ در وضعیت روی سر، بالاتنه تقریباً عمود بر پاها می‌باشد

وضعیت استقرار پاها هنگام زدن تکنیک ساعد

به طور کلی با اتخاذ سه روش می‌توان نسبت به دریافت و ارسال توپ با ساعد اقدام کرد. البته لازم به یادآوری است که این شیوه‌ها برای اجراء فن پنجه نیز مناسب می‌باشد. بدیهی است فراگیران برحسب عادت خود (راست دست و چپ دست بودن) شیوه مناسب را اتخاذ می‌کنند. این روش‌ها عبارت است از پای چپ جلو و پای راست عقب پای راست جلو و پای چپ عقب هر دو پا موازی

دریافت توپ با ساعد

معمولاً توپ‌هایی که دارای سرعت هستند و در ناحیه کمر و پائین‌تر از آن قرار دارند با ساعد دریافت می‌شوند. وقتی توپ در میدان دید فراگیر قرار گرفت، دست‌ها در جهت مسیر توپ در وضعیت آماده می‌باشند. در واقع مرحله دریافت با توقف کوتاه توپ در دست‌ها همراه است که این امر موجب کاهش سرعت توپ شده، در نتیجه به افزایش کنترل آن کمک می‌کند. در این حالت وزن، بیشتر روی پای عقبی متمرکز می‌شود و زوایای اهرم‌های بدن کمتر شده، مرکز ثقل به زمین نزدیک‌تر می‌گردد (تصویر زیر)



نحوه دریافت توپ با ساعد

ارسال توپ با ساعد

پس از دریافت توپ بلافاصله مرحله ارسال شروع می‌شود. در این مرحله فراگیر در نظر دارد توپ دریافتی را به طرف هدف معین ارسال کند. معمولاً ارسال توپ با هدایت دست‌ها به سمت جلو انجام می‌شود. لازم به ذکر است که هدایت دست‌ها پس از جدا شدن توپ از ساعد نیز ادامه داشته، تا حدامکان به دنبال توپ کشیده می‌شود. انتقال وزن بدن از پای عقب به پای جلو در هدایت توپ به هدف موردنظر کمک قابل توجهی می‌کند. در این وضعیت برخلاف مرحله دریافت، زوایای اهرم‌های بدن بیشتر (بازتر) شده، مرکز ثقل بدن نیز به سمت بالا هدایت می‌شود (تصویر زیر)



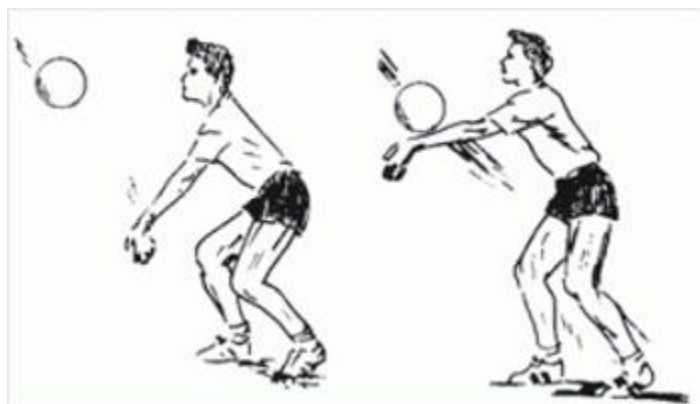
نحوه ارسال توپ با ساعد

اجراء ساعد در بالای سر

چنانچه بخواهیم توپ به صورت ساعد در بالای سر دریافت و یا ارسال شود، باید نکات زیر مورد توجه قرار گیرد

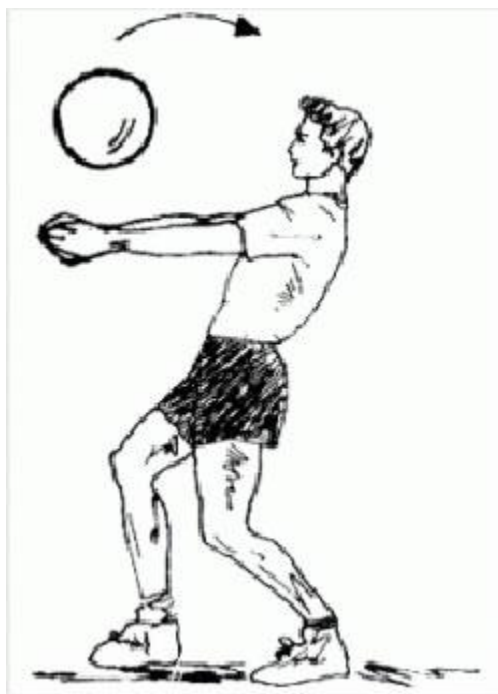
در این حالت بالاتنه تقریباً عمود بر اهرمهای پا است
زاویه دستها نسبت به بدن تقریباً ۹۰ درجه است

کلیه اصول دریافت و ارسال توپ نیز در این حالت رعایت می شود (تصویر زیر)



اجراء ساعد در بالای سر

در شرایط بازی اجراء این فن نسبت به سایر فنون ساعد کمتر مشاهده می‌شود. ولی چنانچه بخواهیم توپ به صورت ساعد به سمت پشت ارسال شود، لازم است نکات زیر مورد توجه قرار گیرد
 در این حالت زاویه بالاتنه نسبت به پاها بیش از ۹۰ درجه می‌باشد ✓
 زاویه دست‌ها نیز نسبت به بدن از ۹۰ درجه بیشتر بوده، در حالات مختلف این زاویه گاهی به ۱۸۰ درجه دست‌ها در مسیر توپ هدایت می‌شوند و ارسال‌کننده می‌تواند از بالای سر مسیر حرکت توپ می‌رسد را مشاهده نماید تصویر زیر



ارسال توپ به پشت با ساعد

سرویس

به جریان انداختن توپ از محل مجاز زمین توسط یک بازیکن بر طبق مقررات خاص سرویس نامیده می شود

برای فراگیری هرچه بهتر فنون باید از همان ابتدا آموزش تمرینات به صورت هدفدار ارائه شود، خصوصاً برای سرویس این قاعده از اولویت بیشتری برخوردار است. نکته مهم دقت در اندازه پرتاب توپ می باشد. زیرا چنانچه پرتاب توپ بیش از اندازه یا برعکس صورت گیرد حداقل سرویس زننده با دو مشکل مواجه می شود

همزمانی مطلوب بین دست ضربه و توپ حاصل نمی شود

محل موردنظر توپ (زیر و پشت آن) دقیقاً برای وارد کردن ضربه شناسائی نمی شود

سرویس ساده

ساده ترین نوع سرویس در والیبال سرویس ساده است، ولی باید توجه داشت چنانچه در اجراء این مهارت به اصول تکنیکی آن توجه نشود، فراگیر نخواهد توانست این سرویس را به طور صحیح اجراء نماید. بنابراین لازم است در هنگام اجراء فن به این نکات توجه شود

افراد راست دست، پای چپ خود را در جلو قرار می دهند و افراد چپ دست عکس این حالت را رعایت - می کند

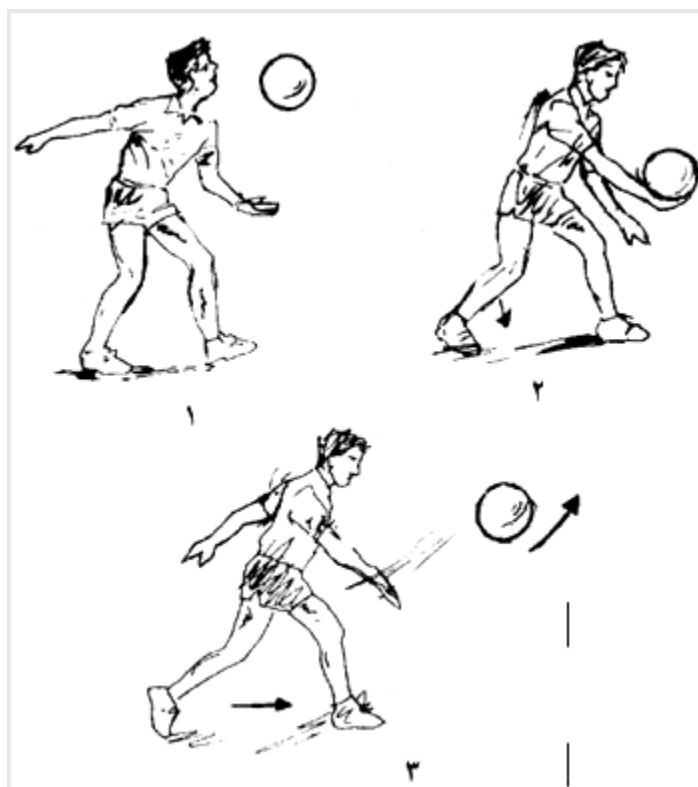
برای تعادل بیشتر لازم است با خم کردن مفصل زانوها مرکز نقل را به زمین نزدیک کرد

اندازه پرتاب توپ باید به نحوی باشد که بین اجراء ضربه و رها شدن توپ همزمانی به وجود آید

بالا تنه به سمت جلو متمایل و با دست کاملاً کشیده به توپ ضربه وارد می شود

دقت کنید که ضربه باید به زیر توپ و متمایل به پشت آن و با سطح بیشتر دست (کف و انگشتان) به توپ وارد شود

در هنگام اجراء سرویس از انتقال وزن بدن از پای عقب به پای جلو استفاده شود. (تصویر زیر) شما را در زدن ضربه صحیح کمک می کند



تمرینات سرویس ساده

بدون توپ

فراگیران ابتدا در پشت خط انتهائی زمین با رعایت فاصله موردنیاز مستقر می‌شوند (چنانچه تعداد نفرات زیاد باشند استفاده از سایر خطوط زمین برای تمرین بدون توپ بلامانع است). آنگاه با فرمان مربی نحوهٔ اجراء سرویس ساده تمرین می‌شود و در این حالت مربی به اصلاح حرکات تمام فراگیران می‌پردازد

با توپ

تعدادی از فراگیران در پشت خط انتهائی مستقر می‌شوند و در مقابل هر یک از آنها به فاصله تقریبی ۵ متر گروه دیگری از فراگیران قرار می‌گیرند. مربی از فراگیران می‌خواهد که سرویس ساده را تمرین کنند. آنگاه به اصلاح حرکت آنان می‌پردازد. فراگیران باید توجه کنند که نفرات مقابل آنها به‌عنوان یک هدف معیار محسوب می‌شوند. تصویر زیر به خوبی نحوهٔ صحیح تمرین را نشان می‌دهد

