

والپال

مقدمه

ورزش والیبال را ویلیام مورگان که گرداننده تفریحات هولیوکا در ماساچوست بود، این باری را در سال 1895 ابداع کرد. در طول دو جنگ جهانی، نیروهای مسلح آمریکایی والیبال را در اطراف جهان گسترش دادند و به سرعت این ورزش در اروپا و آسیا هم رواج یافت. به تدریج بازی که در گذشته تنها یک تفریح به شمار می‌رفت، به عنوان یک رقابت ورزشی کامل در سطح جهان گسترش یافت.

مهمترین شاخصه والیبال سازگاری و انعطاف پذیری آن است این ورزش می‌تواند در همه سنین در سالنهای ورزشی، پارکها، زمین‌های بازی و ساحل انجام شود. انواع این بازی برای دو، سه و چهار بازیکن و برای بازیکنان کم سن و سالتر و نیز والیبال نشسته برای بازیکنان ناتوان و معلول طراحی شده است.

گروههای نجات (آتش نشانی) والیبال را به عنوان بارزی اصلی خود که می‌توانند آن را در حیاط‌های ایستگاه‌ها به عنوان قسمتی از برنامه تمرینات بدنی اجرا کنند، برگزیده‌اند. در اروپا هر ساله یک سری بازیهای قهرمانی با کیفیت بالا برای گروههای نجات و نیروهای نظامی و پلیس برگزار می‌گردد.

اقسام والیبال:

1- مینی والیبال

مینی والیبال نوعی خاصی از این ورزش است که برای دستان کوچک بازیکنان کم سن و سالتر در نظر گرفته شده است که نیاز به تور کوتاهتر دارد. اگر چه در مرحله اولیه، این ورزش برای سنین نه تا سیزده سال است اما دلیلی وجود ندارد که گروههای سنی دیگر نتوانند این ورزش را یاد بگیرند. بلندی تور برای این گروه سنی $2/10$ متر و هنوز به آنها اجازه اسپک یا آبشار و سرویس با تکنیکهای صحیح را نمی‌دهند. ابعاد زمین بازی در اندازه‌های $6*6$ متر است. در این زمین کوچک تنها 3 یا 4 بازیکن در هر طرف بازی می‌کنند توپ بازی کوچک‌تر و با قطر 62 cm به جای توپ اصلی با قطر 65 تا 67 cm می‌باشد.

2- والیبال ساحلی

والیبال ساحلی یک ورزش المپیکی کامل است و سالانه تورهای ورزشی بزرگی وجود دارد که نه تنها در سواحل بلکه در زمین‌های ویژه پیش بینی شده در شهرهای مهم دور از دریا نیز با جایزه نقدی چند میلیون دلاری برگزار می‌گردد. اگر چه در بازی والیبال در هر سمت شش نفر بازی می‌کنند، والیبال ساحلی معمولاً با دو بازیکن در هر طرف زمین بازی می‌شود. تیمهای مختلط معمولاً به صورت چهار نفره با قوانین خاصی بازی می‌کنند که منجر به رقابت مشابه بیشتری بین زنان و مردان در هر

سمت زمین می‌گردد. زمین بازی برای والیبال ساحلی از زمین معمولی کوچکتر و 16 متر طول و 8 متر عرض دارد.

3- والیبال نشسته

والیبال نشسته برای آن دسته از افرادی که مشکلات حرکتی دارند گذاشته شده و در پارالمپیک به اجرا در می‌آید. روشن است که تور بازی کوتاه‌تر و زمین بازی کوچکتر است. بازیکن‌ها از دستان خود برای حرکت بدن به طور سریع بر روی زمین استفاده می‌کنند به طوری که کمتر تویی بدون تماس با آنها به زمین می‌خورد.

قوانین

بیست و هشت قانون هست که تعیین کننده چگونگی بازی والیبال می‌باشد، این امر به وجود آورنده بازی والیبال و ارتباط دهنده یک تیم با تیم دیگر در مسابقه بوده و به آسانی قابل فهم است.

زمین بازی

زمین این بازی 18 متر طول و 9 متر عرض دارد. تور تقسیم کننده زمین بازی به دو قسمت 9 متری است که خودش حدود یک متر عرض داشته چگونگی بلندای آن به سن و جنس بازیکنان مربوط است. بلندی تور برای زنان 2/24 متر و برای مردان به 2/43 متر می‌رسد.

در سطوح سنی پایینتر، بلندای تور قابل تغییر است. فدراسیون بین‌المللی والیبال (fiva) بلندی تور را برای پسران و دختران 9 تا 12 سال 2/15 تعیین کرده که این بلندی برای

پسران بالای 12 سال به $2/30$ cm می‌رسد. دختران 13 ساله منطبق با بلندی استاندارد تور برای زنان از بلندی تور $2/24$ متر استفاده می‌کنند.

در طول بازی، تمام محدوده خطوط به عنوان زمین بازی و هر توپی که بر روی خط بخورد به عنوان «داخل» در نظر گرفته شده است. در هر زمین (هر طرف زمین) یک خط حمله هست که از تور 3 متر فاصله دارد. در منطقه حمله، دستورالعمل‌هایی برای چگونگی بازی بازیکنان منطقه عقب زمین وجود دارد. منطقه سرویس خاصی در انتهای زمین مجزا نشده و زندگان سرویس ممکن است در هر جای منطقه 9 متری بین دو خط کناری قرار گیرند. اگر بازیکن در طول منطقه سرویس قبل یا هنگام اصابت توپ با دست با محدوده انتهای زمین تماس داشته باشد، سرویس خطا محسوب می‌شود.

داوران

دو نفر در والیبال داریم که به عنوان داور اول و دوم شناخته شده و در جریان بازی دارای قدرت و عملکرد مختلفی هستند. داور اول در جریان مجموع بازی است و روی چهار پایه ای خارج از زمین و در خط تور قرار گرفته است، بنابراین قادر است کل منطقه بالایی تور و هر دو نیمه زمین را ببیند.

این داور تصمیم می‌گیرد که آیا با توپ به طور صحیح بازی شده یا نه و چه وقت امتیاز تعلق می‌گیرد. به علاوه، این داور مسئول تماس بازیکنان بالای تور و عملکرد فردی ایشان است. در سوی دیگر زمین مقابل داور، داور دوم قرار دارد. این داور تعویض‌ها،

تایم اوت ها ، گردش دوره ای بازیکنان دریافت کننده سرویس در زمین و خطاهای زیر تور را کنترل و تابلوی امتیازات و حرکات داور اول را در نظر دارد.

منشی، مسئول ثبت امتیازات و ترتیب زندگان سرویس دو تیم و ثبت ارنج و اسامی بازیکنان و داوران و ثبت تعویض ها و تایم اوت ها می باشد.

هر دو تیم یک نیمکت ذخیره در سمت مشابه و کنار داور دوم دارند. تابلوی امتیازات بین دو تیم قرار گرفته است. تنها مربیان و بازیکنانی که پیراهن تیم را به تن دارند می توانند روی نیمکت بنشینند. مربی تیم می تواند بازیکنان را از کنار زمین راهنمایی کند البته در صورتی که بدون دخالت در جریان بازی در محدوده خط حمله و خط انتهای زمین باقی بماند. بازیکنانی که منتظر رفتن به زمین هستند می بایست روی نیمکت نشسته یا در منطقه ویژه ای در انتهای زمین منتظر باشند.

برای کمک به داوران و تعیین اینکه آیا توپ داخل یا خارج زمین خورده است دو یا چهار داور خط نگه دار داریم. داور دوم خط نگه دارها را به عنوان مسئول یک یا دو خط اختصاص داده و هر دوی آنها هنگامی که توپ داخل یا خارج زمین می خورد علامت می دهند. در کناره های تور عمود بر خطوط طولی زمین نوار سفید رنگی به پهنای 5cm و طول 1 متر قرار دارد که آنتن هایی نیز در انتهای نوارها باید نصب شود. مقصود از این کار آن است که توپهایی را که خارج از محدوده خطوط از تور عبور می کنند تشخیص داده شوند و در طول بازی این توپ ها با تور و بازیکنان تماسی نداشته باشند.



ProjectCenter

www.ProjectCenter.ir

📷 | @projehcenter

📍 | @projehcenter_ir