

آموزشکده فنی و حرفه ای دختران (سمیه)

جزوه درس ورزش

(دوره کارشناسی)

مدرس : خانم مهدیه

۱.....	تاریخچه رشته ورزشی والیبال.....
۱.....	ابعاد، ویژگی ها، لوازم، استانداردها و ملاحظات ایمنی رشته ورزشی والیبال.....
۳.....	قوانین و مقررات رشته ورزشی والیبال.....
۵.....	آموزش تکنیک های مقدماتی والیبال.....
۵.....	آموزش پنجه.....
۷.....	آموزش ساعد.....
۹.....	آموزش سرویس.....
۱۳.....	ورزش کردن در دوران قاعدگی.....

آشنایی با فنون و مقررات ورزش والیبال

والیبال چیست؟

والیبال یک ورزش گروهی است که در آن بازیکنان دو تیم بر روی زمینی به شکل مستطیل که بوسیله یک تور تقسیم شده است در دو سوی تور قرار گرفته و سعی می‌کنند با ردو بدل کردن توپ از روی تور، توپ را در زمین تیم مقابل فرود آورند.

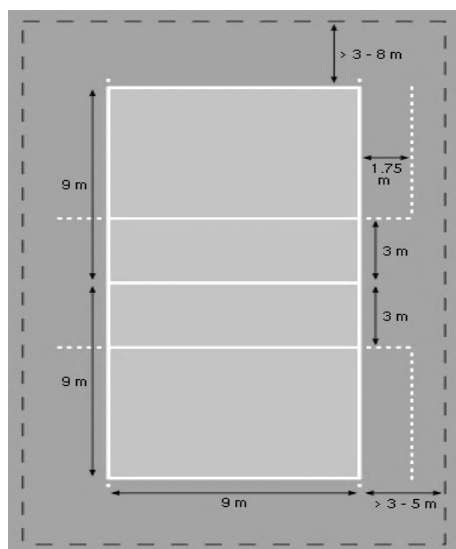
تاریخچه والیبال

والیبال در سال ۱۸۹۵ میلادی مطابق با سال ۱۲۷۴ شمسی توسط ویلیام ج. مورگان در کشور آمریکا متولد شد. در آغاز برای بازی والیبال قوانین خاصی تدوین نشده بود، هر فرد و در هر کشوری به میل خود و به طرق مختلف با توپ بازی می‌کردند. رفته رفته قوانینی برای این بازی وضع شد و روش‌ها و حرکات تکنیکی جایگزین حرکات قبلی گردید. فدراسیون بین‌المللی والیبال به نام Federation International de Volley Ball با اختصار FIVB در سال ۱۹۴۷ تشکیل شد. شهرت جهانی والیبال پس از المپیک ۱۹۶۴ توکیو که برای اولین بار در برنامه بازی‌های المپیک قرار گرفت، فراگیر شد.

والیبال تقریباً در تمام دنیا بازی می‌شود اما در شرق آسیا، برزیل، ایتالیا محبوب‌تر است. این رشته تقریباً برای تمام گروه‌های سنی مناسب است. انجام بازی والیبال فضای زیادی احتیاج ندارد و وسایل آن که شامل توپ و تور می‌باشد گران نیستند. در تاریخچه والیبال جهان باید ژاپن را بعنوان دگرگون‌کننده تکنیک‌ها، تاکتیک‌ها و آمادگی جسمانی در والیبال معرفی نمود (دگرگون‌کننده در سرویس، ساعد، انواع پاس‌ها، توپ‌گیری، و انواع آبشارهای و بویژه بدنسازی).

تاریخچه والیبال در ایران

ورزش والیبال حدود سال ۱۲۹۹ شمسی توسط آقای میرمهدی ورزنده استاد بزرگ ورزش، به ایران آورده شد. بازی والیبال در ایران در ابتدای امر دارای قواعد خاصی نبود و به شکل‌های مختلف آن را بازی می‌کردند. فنون و تاکتیک‌های والیبال نیز مانند قوانین آن پایه و اساس اصولی نداشت و هر بازیکن به ابتکار شخصی خود که اکثراً با مشت زدن همراه بود با توپ بازی می‌کرد. لیکن در سال ۱۳۰۲ شمسی قوانینی که در آن زمان در کشورهای دیگر اجراء می‌شد، در ایران نیز تا حدودی از آن پیروی گردید. طول و عرض زمین در آن موقع ۲۰×۱۰ متر بود و در هر طرف زمین ۹ تا ۱۱ نفر با استفاده از سر و دست، با توپ بازی می‌کردند. گردش یا چرخش بازیکنان به طور جدی وجود نداشت و هر کس در هر محلی که بیشتر تخصص داشت به طور ثابت در آن محل بازی می‌کرد از سال ۱۳۰۴ توجه بیشتری از جانب علاقمندان نسبت به این ورزش معطوف گردید و ظرف مدت کمی طرفداران بسیاری جذب این ورزش شدند.



ابعاد، ویژگی‌ها، لوازم، استانداردها و ملاحظات ایمنی رشته ورزشی والیبال

زمین بازی: طول زمین ۱۸ متر و عرض آن ۹ متر می‌باشد.

خط مرکزی، زمین بازی را به دو قسمت مساوی تقسیم کرده و این خط در زیر تور کشیده شده‌است و از یک خط کناری به سمت خط کناری دیگر امتداد یافته‌است. خطی به فاصله ۳ متری از خط مرکزی و موازی با آن در دو طرف کشیده شده و به عنوان خط حمله شناخته می‌شود. منطقه حمله به خط مرکزی محدود است. پهنای منطقه سرویس ۹ متر بوده و در پشت خط انتهایی قرار دارد.

تور: طول تور ۹/۵ متر و عرض آن ۱ متر است. و از سوراخ‌های مربع شکلی به ضلع ۱۰ سانتیمتر تشکیل شده‌است. پارچه‌ای سفید رنگ به لبه بالایی تور دوخته شده‌است. ارتفاع تور برای بانوان ۲/۲۴ متر است.

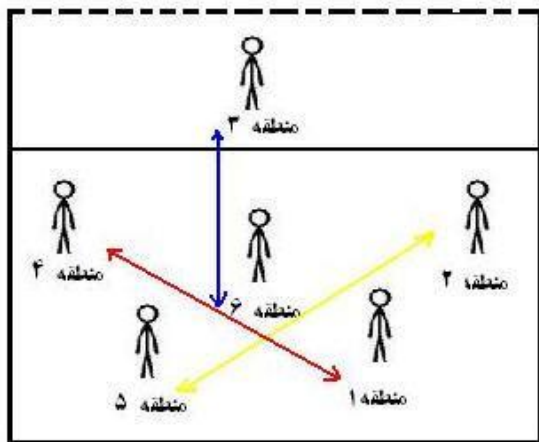


توپ: توپ والیبال به شکل کروی و از جنس چرم یا لاستیک با وزن ۲۶۰ الی ۲۸۰ گرم است. محیط آن ۶۵ الی ۶۷ سانتی متر می‌باشد.

زمان بازی: زمان بازی والیبال نامحدود است بطوری که ممکن است یک مسابقه حتی ۲ الی ۳ ساعت طول بکشد. هر مسابقه در ۵ ست یا دور انجام می شود. هر تیمی که زودتر ۳ ست را ببرد، برنده مسابقه می شود. زمان استراحت بین ست دوم و سوم و چهارم ۲ دقیقه و بین ست چهارم و پنجم ۲ الی ۵ دقیقه متغیر است.

محل استقرار بازیکنان در زمین والیبال (چرخش والیبال و آرنج)

آرنج در والیبال یعنی: ترتیب ایستادن بازیکنان در زمین یا چیدمان اولیه بازیکنان برای شروع هر ست (بازی). هر تیم والیبال متشکل از ۶ بازیکن اصلی می باشد. مناطق شش گانه زمین و چرخش آنها در زمین به صورت زیر است:



در زمین از شش بازیکن؛ سه بازیکن در منطقه جلو (شماره ۴: جلو، سمت چپ. شماره ۳: جلو، وسط. شماره ۲: جلو، سمت راست) و سه بازیکن در منطقه عقب (شماره ۵: عقب، سمت چپ. شماره ۶: عقب، وسط. شماره ۱: ردیف عقب، سمت راست) قرار می گیرند. نحوه قرار گیری برخلاف جهت حرکت عقربه ساعت است. هر کدام از این مناطق دو به دو با هم قطر محسوب می شوند. یعنی: منطقه ۱ با منطقه ۴، منطقه ۲ با منطقه ۵ منطقه ۳ با منطقه ۶. در تمام طول بازی (در هر گیم) قطرها با هم هماهنگ جابجا می شوند.

تیمی که قادر باشد توپ را برای سرویس زدن به دست آورد (مالکیت توپ عوض می شود)، قبل از سرویس باید بازیکنانش تغییر جا بدهند به این تغییر جا چرخش می گویند. جهت چرخش در زمین موافق حرکت عقربه های ساعت می

باشد. در هنگام چرخش بازیکن منطقه ۱ به جای ۶، ۶ جای ۵، ۵ جای ۴، ۴ جای ۳، ۳ جای ۲ و ۲ به جای ۱ می رود و برای زدن سرویس آماده می شود.

لازم به ذکر است، تیمی که توپ را از دست می دهد هیچگونه چرخشی را انجام نمی دهد و این حالت تا زمانی حفظ می شود که تیم نتواند توپ را برای سرویس زدن بدست آورد.

خطاها

خطاهای عمده عبارتند از:

۱. بازیکنان یک تیم بیش از ۳ بار توپ را لمس کنند: هر تیم موظف است که توپ را با ۳ ضربه به زمین حریف برگردانند (به غیر از ضربه دفاع). اگر تیمی ضربات بیشتری وارد کند، مرتکب خطای چهار ضربه می گردد.
۲. بازیکنی دو بار پی در پی توپ را لمس کند: بازیکن در یک لحظه دو ضربه بر توپ وارد کرده و یا اینکه توپ در یک لحظه به طور متوالی با نقاط مختلف بدنش برخورد نماید. یک بازیکن نمی تواند دو ضربه پیاپی بر توپ وارد کند.
۳. گذشتن از زیر تور و مانع بازی حریف شدن: بازیکنی از خط افقی زیر تور وارد زمین حریف شده و زمین یا یکی از بازیکنان حریف را لمس کند.
۴. گرفتن توپ: بازیکن بر توپ ضربه وارد نکرده و به جای آن توپ را گرفته و یا آنرا هل دهد (پرت کند). توپ می تواند با هر قسمتی از بدن تماس پیدا کند، مشروط بر اینکه این تماس ها همزمان صورت پذیرد. بایستی فقط ضربه به توپ وارد کنید.
۵. بازیکنان یک تیم در جای خود قرار نگرفته باشند.
۶. بازیکن از بالای زمین حریف به توپ ضربه بزند.
۷. توپ بیرون از خطوط مرزی به زمین بخورد.
۸. توپ به زمین اصابت کند.

خطاهای سرویس : اگر زننده سرویس مرتکب یکی از خطاهای ذیل شود، سرویس را به تیم مقابل می دهند.

(۱) رعایت نکردن چرخش (زننده سرویس ترتیب زدن سرویس را نقض کرده باشد).

(۲) جای نگرفتن در منطقه سرویس.

(۳) مدت زمان سرویس از سوت داور بیش از ۸ ثانیه باشد (زننده سرویس باید ظرف ۸ ثانیه بعد از سوت داور، سرویس بزند).

(۴) پای سرویس زننده روی خط یا درون زمین خودی قرار گیرد (باید با کمی فاصله از خط سرویس قرار گرفت).

(۵) رها نکردن توپ هنگام زدن سرویس (هنگام ضربه سرویس حتماً باید توپ را به اندازه کافی پرتاب کرد).

(۶) با دو دست یا سر و پا بزند (هنگام ضربه سرویس باید با یک دست به توپ ضربه زده شود).

(۷) توپ به بیرون از زمین رفته باشد یا با یکی از بازیکنان تیم زننده سرویس تماس پیدا کرده و یا کاملاً از سطح عمودی تور عبور نکرده باشد (توپ حتماً باید از تور عبور کرده و درون زمین حریف پرتاب شود).

*** توجه مهم ، برخورد توپ سرویس به تور و عبور از آن بلامانع است.**

قوانین و مقررات رشته ورزشی والیبال

- یک تیم والیبال متشکل از ۶ تا ۱۲ بازیکن می باشد که از این تعداد ۶ بازیکن اصلی و تعدادی بازیکن ذخیره (یک نفر بازیکن لیبرو - آزاد) دارد.

- اگر تیمی در زمین حضور نداشته و یا اینکه به عللی قصور کرده باشد، جریمه شده و مسابقه را با نتیجه ۰-۳ و هر ست را با امتیاز ۰-۲۵ می بازد.

- حضور هر تیم با کمتر از ۶ بازیکن در مسابقه به باخت آن تیم ختم می شود.

- شماره پیراهن بازیکنان از ۱ الی ۱۸ میتواند شماره گذاری شود.

- لوازم و تجهیزات هریک از بازیکنان تیم: پیراهن، شورت، جوراب و کفش ورزشی است که باید هم شکل و یک رنگ باشد (به غیر از بازیکن لیبرو).

- یکی از اعضای تیم (به غیر از لیبرو) بایستی به عنوان کاپیتان تیم ازسوی مربی تعیین شود. کاپیتان با یک نوار در زیر شماره پیراهن شناخته می شود. وظایف کاپیتان: شرکت در قرعه کشی (برای انتخاب زمین یا سرویس اول)، فقط او حق صحبت با داور را دارد.

- هر تیم می تواند یک بازیکن متخصص دفاعی را به عنوان بازیکن لیبرو تعیین نماید.

- پیراهن بازیکن لیبرو حداقل باید از نظر رنگ از پیراهن دیگر اعضای تیم متمایز باشد.

- یک تیم در داشتن یا نداشتن لیبرو مختار است. بازیکن لیبرو می تواند جایگزین هر یک از بازیکنان ردیف عقب شود.

- لیبرو بازیکن دفاعی است و حق سرویس، آبشار، حمله و دفاع را ندارد. همچنین او نمی تواند کاپیتان تیم و یا بازی باشد.

- یک بازی شامل ۵ گیم (ست) است و هر گیم ۲۵ امتیازی بوده، گیم پنجم ۱۵ امتیازی است و هر تیم که سه گیم (ست) را ببرد، برنده نهایی است.

- اگر تیمی در یک ست (به غیر از ست پنجم) زودتر از حریف خود ۲۵ امتیاز کسب کرده و حداقل ۲ امتیاز با تیم مقابل تفاوت داشته باشد به عنوان برنده ست محسوب می گردد.

- اگر امتیاز هر دو تیم ۲۴ (۲۴-۲۴) بوده و با یکدیگر مساوی باشند، بازی را ادامه می دهند تا اینکه نتایج هر دو تیم حداقل ۲ امتیاز با یکدیگر تفاوت داشته باشد (۲۴-۲۶ یا ۲۵-۲۷).

- اگر هر یک از تیم ها ۲ ست برده باشند و نتیجه ۲-۲ مساوی باشد، ست نتیجه و نهایی (ست پنجم) را آغاز می کنند و اگر تیمی با اختلاف ۲ امتیاز زودتر از حریف خود، ۱۵ امتیاز کسب کند به عنوان برنده ست محسوب می گردد.

- کسب یک امتیاز توسط هر تیم زمانی است که آن تیم بتواند، توپ را با موفقیت در زمین بازی حریف، بخواباند و یا تیم حریف، مرتکب خطا شده و جریمه شود.

- رفت و برگشت توپ (Rally - رالی) همچنان ادامه دارد، مگر اینکه توپ با زمین بازی تماس پیدا کرده، به بیرون زمین رفته و یا اینکه تیمی نتواند توپ، را بطور صحیح به زمین حریف برگرداند. در بازی والیبال هر تیمی که رالی را ببرد یک امتیاز کسب می کند.

- به غیر از ست پنجم (نهایی) تیمها موظف هستند که در پایان هر ست زمین را عوض کنند.
- در ست نهایی (پنجم) به محض اینکه یکی از تیمها به امتیاز ۸ دست یافت، تیمها بدون تأخیر زمینها را تعویض کرده و بازیکنان در همان محل مربوطه مستقر می‌شوند.
- وقفه های قانونی، تایم اوت و تعویض است. در هر گیم دو تایم اوت و ۶ تعویض وجود دارد.
- هر تیم دارای حداکثر ۶ تعویض در طول هر ست است و هر بازیکن می تواند ۲ بار تعویض شود، یعنی هر بازیکن می تواند یک بار داخل و یک بار خارج شود.
- می توانید یک یا چند بازیکن را همزمان با یکدیگر تعویض نمائید، بازیکن داخل زمین می‌تواند از زمین خارج شده و مجدداً به زمین برگردد ولی بایستی این عمل فقط یکبار در طول ست صورت گرفته و در حین برگشت به زمین، به محل استقرار قبلی خود برگردد.
- دادن علامت تعویض قبل از تعویض توسط مربی ضروری است و تعداد تعویض با انگشتان دست نشان داده می‌شود.
- تعویض با دستور داور صورت می‌گیرد (به غیر از بازیکن لیبرو).
- لیبرو بدون اجازه داور وقتی که بازی در جریان نباشد در منطقه چهار می تواند تعویض شود.
- برای تعویض مجدد بایستی ۱ امتیاز (یک رالی) رد و بدل شود.
- تعیین زمین بازی و تعیین تیمی که اولین سرویس را در ست اول بزند (شیر یا خط) قبل از شروع مسابقه، توسط داور با حضور کاپیتانهای هر دو تیم صورت می‌گیرد.
- برنده شیر یا خط می‌تواند، انتخاب نماید: سرویس بزند یا دریافت بکند و زمین بازی را انتخاب کند. دومین انتخاب، از آن بازنده شیر یا خط می‌باشد.
- سرویسی که قبل از سوت داور، زده شود، مورد قبول قرار نمی‌گیرد و تکرار می‌شود.
- فقط بازیکنان قسمت جلویی زمین می‌توانند دفاع کنند.
- هنگام دفاع؛ برخورد توپ به دست بازیکن مدافع، یک ضربه حساب نمی‌شود. بنابراین، هر تیم می‌تواند سه ضربه دیگر پس از دفاع، جهت برگرداندن توپ بر آن وارد کند.
- زمانی که ۲ حریف (بازیکن) هم زمان با یکدیگر توپ را در بالای تور لمس کرده و توپ پس از آن لحظه به جریان می‌افتد، بازی ادامه پیدا می‌کند. تیمی که گیرنده توپ است می‌تواند سه ضربه دیگر نیز بر توپ وارد کند.
- اگر توپی از سطح تور کاملاً به منطقه آزاد رفته و یا اینکه بخشی از آن به فضای خارجی رفته باشد، می‌توانید آنرا با ضربات تیم برگردانید، به شرطی که بازیکن با زمین حریف تماس پیدا نکند.
- دریافت کارت زرد مساوی است با از دست دادن یک امتیاز و سرویس. دریافت کارت قرمز باعث اخراج فرد می‌شود و امتیاز سرویس را از دست نمی‌دهد. دریافت کارت زرد و قرمز باعث اخراج فرد از جریان بازی و سالن می‌شود.
- رفتار ناپسند بازیکن در ابتدا اخطار شفاهی دارد. رفتار ناپسند بعدی بازیکن، باعث کارت زرد می‌شود و توپ را برای سرویس به تیم مقابل می‌دهند.

داخل بودن توپ: زمانی که توپ با زمین بازی و حتی خطوط آن تماس پیدا می‌کند، داخل محسوب می‌گردد.

خارج یا اوت بودن توپ: توپ زمانی خارج و یا اوت می‌باشد که بخشی از توپ که با زمین تماس پیدا می‌کند، کاملاً بیرون از خطوط کناری باشد و یا توپ با اشیاء خارج از زمین؛ از قبیل سقف، افراد بیرون از زمین، طنابها، تیرکها و یا بخشی از تور که در بیرون از خطوط کناری است، تماس پیدا کند همچنین وقتی توپ کاملاً از فضای زیر تور عبور کند.

تکنیک های مقدماتی والیبال

- آموزش تکنیک پنجه

تکنیک پنجه دقیقترین و مهمترین تکنیک والیبال است .

دریافت توپ



این قسمت از فن شامل مرحله‌ای است که توپ در مسیر میدان دید فراگیر قرار می‌گیرد، انگشتان دستها باز بوده و حالتی کروی به خود بگیرند (دقیقاً به اندازه و قالب توپ، انگشتان شست که با کنار هم قرار گرفتن یک خط را می‌سازند بایستی موازی ابروها و در فاصله مناسب از سر و صورت قرار بگیرند. انگشتان نشانه هم در کنارهم قرار گرفته و با انگشتان شست یک مثلث را تشکیل دهند. دستها به استقبال توپ می‌رود و آنها در درون پنجه‌ها جای می‌دهد. در این مرحله، زاویهٔ مفصل آرنج کاهش پیدا می‌کند و دستها به بدن نزدیک می‌شوند. پاها از مفصل زانو خم شده، بدن به سمت پائین متمایل می‌گردد. در واقع در این مرحله می‌توان بدن را به فنری تشبیه کرد که در اثر نیروی وارده جمع می‌شود.

ارسال توپ

این مرحله از تکنیک از لحظه‌ای آغاز می‌شود که توپ دریافت شده توسط پنجه‌های دست به طرف هدف مورد نظر رها می‌شود. باید توجه داشت که حالت دستها درست عکس حالت دریافت می‌باشد، بدین معنی که در اینجا زاویهٔ مفصل آرنج زیاد می‌شود و دستها به بدن نزدیک می‌شوند. دستها توپ ارسالی به سمت هدف را دنبال می‌کند تا کشیدگی کامل دستها (در پاسهای کوتاه فقط مچ دست نیرو به توپ وارد می‌کند و نیازی به بازشدن مابقی مفاصل دست نیست).

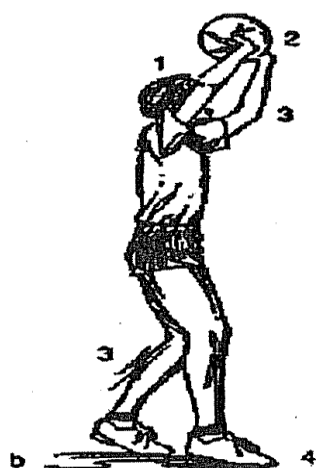


پنجه



آمادگی

- ۱- به طرف توپ حرکت کنید.
- ۲- موقعیت را ثابت کنید.
- ۳- با شانه‌های باز به طرف هدف
- ۴- پاها در حالت آزاد به صورت گام
- ۵- خم کردن بازوها، پاها و مفصل ران
- ۶- دستها را شش تا هفت اینچ بالای پیشانی نگهدارید.
- ۷- دستها جلوی پیشانی
- ۸- از میان محفظه‌ای که دستها ساخته‌اند نگاه کنید.
- ۹- توپ را تا هدف زیر نظر بگیرید.



اجرا

- ۱- با زیر توپ تماس حاصل کنید.
- ۲- با دو بند بالایی انگشتان و شست با توپ تماس حاصل کنید.
- ۳- بازوها و پاها به طرف هدف
- ۴- وزن بدن به طرف هدف
- ۵- ارتفاع لازم برای توپ
- ۶- توپ را به طرف خط کناری و یا به طرف دست مهاجم هدایت کنید.



تکامل عمل

- ۱- گشایش کامل بازوها (دستها)
- ۲- نشانه رفتن دستها به طرف هدف
- ۳- مفصل ران به طرف هدف
- ۴- انتقال وزن به طرف هدف
- ۵- در مسیر حرکت پاس حرکت کنید.

تصحيح	اشتباه
انگشتان را کمی باز نگه دارید و فقط با دو بند بالای انگشتان و شست به توپ ضربه بزنید.	برخورد توپ با کف دست و همچنین توپ در دست مکث داشته باشد.
اعضای بدن آزاد و وزن بدن متمایل به طرف هدف باشد.	توپ در ارتفاع خیلی بالا و به طور عمودی حرکت می کند.
شانه ها به سمت هدف قرار گیرند و فشار مساوی هر کدام از دستها روی توپ انجام شود.	برای رساندن توپ به هدف مشکل دارید.
فشار فوری روی توپ بدهید و با چرخش آنرا را نکنید.	توپ بیش از حد می چرخد.
وقتی در موقعیت پاس قرار گرفتید، شانه ها به طرف هدف قرار گیرند و دستها بیشتر به سمت بالا کشیده شوند. اگر در موقعیت راست زمین قرار دارید پای راست جلو باشد.	توپ به تور برخورد کرده و به زمین حریف می رود.
بالا ترین نقطه برای زدن پاس؛ جلو، بالای سر و پیشانی است که دستها باید گشاده به طرف جلو و بالا حرکت کند.	توپ را در سطح پایین می زنید.

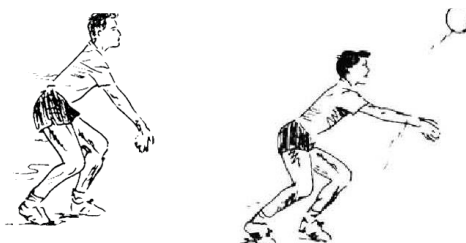
- آموزش تکنیک ساعد

توپ گیری با ساعد یکی از مهمترین قسمت‌ها در بازی والیبال است چرا که اولین اقدام برای شروع حمله می باشد. **کاربرد ساعد:** معمولاً هنگامیکه توپ، پائین‌تر از محدوده شکم و کمر قرار می‌گیرد و در حال نزدیک شدن به زمین است، تکنیک ساعد کارائی بیشتری پیدا می‌کند. همچنین وقتی که توپ در اثر یک ضربه ی محکم با سرعت زیاد (مثل ضربه آبشار یا سرویس سنگین) هدایت می‌شود، می‌توان با ساعد آن را به خوبی مهار کرده، سپس با وارد کردن نیروئی مناسب آن را به محل دلخواه ارسال نمود .



دریافت توپ با ساعد:

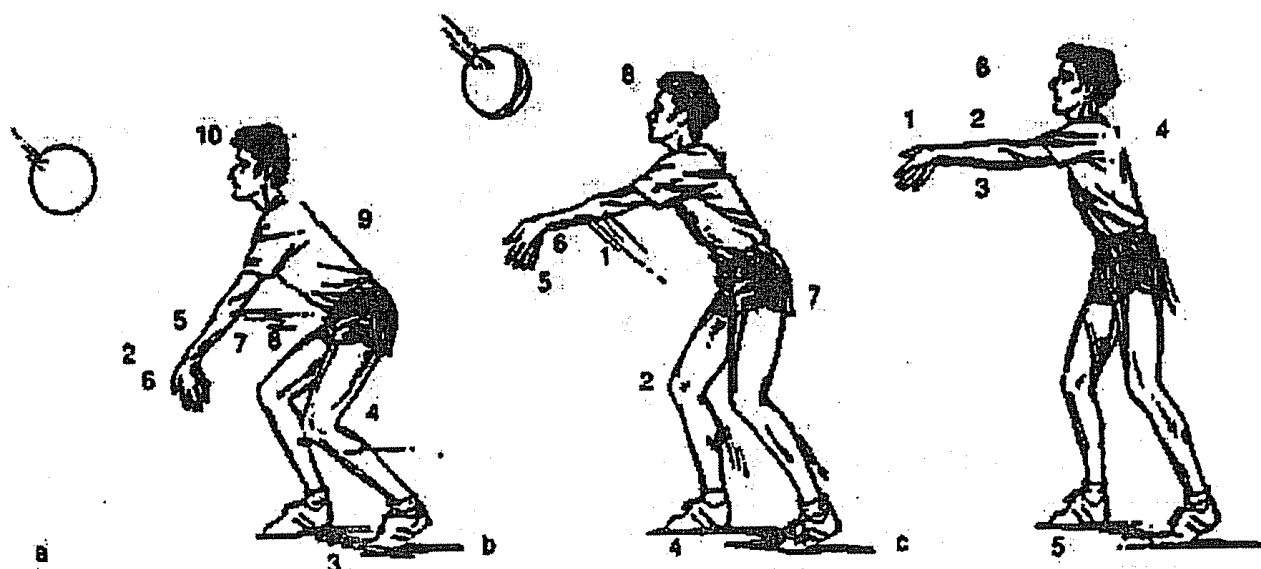
وقتی توپ در میدان دید قرار گرفت، دست‌ها در جهت مسیر توپ در وضعیت آماده می‌باشند. باتوجه به ارتفاع توپ یکی از گاردهای ساعد را انتخاب نموده. مرحله دریافت با توقف کوتاه توپ در دست‌ها همراه است که این امر موجب کاهش سرعت توپ شده، در نتیجه به افزایش کنترل آن کمک می‌کند. سطح برخورد توپ با دست‌ها هر قدر بیشتر باشد، به همان اندازه ارسال توپ به هدف مورد نظر از دقت بیشتری برخوردار است. لذا برای ایجاد سطح وسیع در ناحیه ی ساعد، کافی است دست‌ها را از ناحیه مچ به طرف پائین بکشید. محل اصلی دریافت توپ کاملاً روی ساعد می‌باشد، این محل تقریباً بالاتر از مچ دست‌ها، کمی بالاتر از محل نصب ساعت بر روی دست می باشد. در این حالت وزن، بیشتر روی پای عقبی متمرکز می‌شود و زوایای اهرم‌های بدن کمتر شده، مرکز ثقل به زمین نزدیک‌تر می‌گردد.



ارسال توپ با ساعد و دنبال کردن ضربه:

پس از دریافت توپ بلافاصله مرحله ارسال شروع می‌شود در این مرحله فرد در نظر دارد توپ دریافتی را به‌طرف هدف معین ارسال کند. معمولاً ارسال توپ با هدایت دست‌ها به سمت جلو انجام می‌شود. هدایت دست‌ها پس از جدا شدن توپ از ساعد نیز ادامه داشته، تا حدامکان به‌دنبال توپ کشیده می‌شود. انتقال وزن بدن از پای عقب به پای جلو در هدایت توپ به هدف مورد نظر 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.





آمادگی

اجرا

تکامل عمل

- (۱) با استفاده از گام مناسب خود را در مسیر توپ قرار دهید.
- (۲) چهار انگشت دست عادت در داخل دست دیگر قرار داده. شست ها موازی به هم نزدیک شده.
- (۳) ساعد و بازو در امتداد یکدیگر و مفصل آرنج خم نشود (دستها کاملاً راست و کشیده)
- (۴) مچ دست به سمت پایین شکسته شود.
- (۵) فاصله پاها کمی بیشتر از عرض شانه ها. یکی از پاها به دلخواه جلوتر قرار گیرد (راست پاها پای راست و یا هر کدام که راحت ترند).
- (۶) زانوها خم و دستها موازی ران ها.
- (۷) بالاتنه متمایل به جلو. پشت کاملاً صاف و سر به سمت بالا.
- (۸) چشم به دنبال توپ.

- (۱) توپ را جلوی بدن دریافت کنید (محل اصلی دریافت توپ کاملاً روی ساعد می باشد).
- (۲) با توپ دور از بدن برخورد کنید.
- (۳) بعد از تماس با توپ زانوها را به آرامی صاف کرده و ساعد را متناسب با حرکت زانو به سمت بالا ببرید.
- (۴) با حرکت دست توپ را به سمت هدف هدایت کرده.
- (۵) باز شدن اهرمهای بدن و حرکت به سمت جلو و انتقال وزن بدن بر روی پای جلویی.

- (۱) دستها را به هم بچسبانید.
- (۲) آرنجها بسته باقی بماند.
- (۳) بعد از زدن ضربه دست حرکت خود را بدون توپ به سمت هدف دنبال می کند.
- (۴) حرکت دستها نباید از شانه ها بالاتر برود.
- (۵) سنگینی وزن بدن به طرف هدف.
- (۶) نگاه به سمت جلو. تا به هدف رسیدن توپ چشم ها همواره بدنبال توپ.

تصحیح	اشتباه
بگذارید توپ قبل از زدن به دست اصابت کند و بازوها را ثابت نگه دارید و بعد عمل زدن توپ را انجام دهید.	بازوهایتان در موقع زدن توپ بیش از حد بالا قرار دارد و بعد از ضربه زدن بالاتر از ارتفاع شانه حرکت می کند.
وقتی زیر توپ قرار می گیرید زانوها را خم کنید و کمر را راست نگه دارید.	به جای خم شدن با زانو با کمر خم می شوید که باعث می شود توپ را در سطح خیلی پایین و سریع پاس بدهید.
وزن خود را به پای جلویی منتقل کرده و بدن متمایل به جلو باشد.	وزن خود را به طرف هدف خم می کنید لذا توپ به جلو حرکت نمی کند.
چهار انگشت دست عادت در داخل دست دیگر قرار داده و به هم متصل کنید. شست ها موازی به هم نزدیک شده و در امتداد هم وضعیت ساعد را به وجود می آورند.	دستها قبل و بعد از لمس توپ جداست که نتیجه اش یک پاس نادرست است.
بازوها موازی ران نگه دارید و با فاصله از بدن با توپ تماس حاصل کنند.	توپ به بازو یا بالای آرنج و یا بدن شما برخورد می کند.

به جریان انداختن توپ از محل مجاز زمین توسط یک بازیکن بر طبق مقررات خاص سرویس نامیده می‌شود. سرویس عملی است که به منظور وارد کردن توپ در بازی به کار می‌رود به طوری که بازی با زدن سرویس آغاز می‌گردد این ضربه توسط بازیکن عقب، سمت راست که در منطقه سرویس مستقر شده، زده می‌شود. به این ترتیب زننده سرویس توپ را از بالای تور به زمین حریف هدایت می‌کند. شرایط اجرای سرویس: حتماً در محل مشخص شده اجرا شود، ضربه پس از سوت داور زده شود، ضربه با یک دست زده شود.

پس از اولین سرویس در هر ست، زننده سرویس بعدی بر اساس موارد ذیل تعیین می‌گردد:

- اگر تیمی که سرویس زده است، رالی را ببرد، یک امتیاز کسب کرده و بازیکنی که قبلاً سرویس زده بود، مجدداً سرویس بعدی را می‌زند.

- اگر تیم دریافت کننده سرویس، رالی را ببرد، یک امتیاز کسب کرده و سرویس بعدی را بازیکنان این تیم پس از چرخش در جهت عقربه ساعت می‌زند.

یعنی بازیکنی که در منطقه ۲ (جلو، سمت راست) بوده به منطقه ۱ (عقب) می‌چرخد و سرویس خواهد زد، بازیکنی که در منطقه ۱ بود به منطقه ۶ رفته و بقیه بازیکنان نیز به این صورت می‌چرخند.

چرا دریافت سرویس مهم است؟

دریافت یک سرویس یعنی نقطه شروع تلاش تیم شما برای بدست آوردن امتیاز. دریافت یک سرویس موفق به شما اجازه حمله داده و می‌توانید مسابقه را ببرید. بدست آوردن امتیاز، از امتیاز گرفتن تیم رقیب جلوگیری کرده و به شما فرصت زدن سرویس و گرفتن امتیاز می‌دهد.

چگونه سرویس دریافت کنیم؟

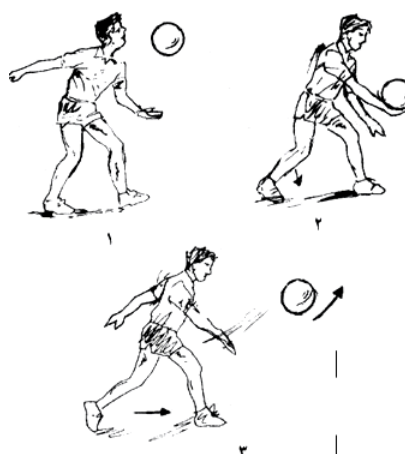
سرویس با شدت فراوان به دست گیرنده می‌رسد. گرچه قوانین بر این مبنا نیستند که سرویس باید با پاس ساعد دریافت گردد ولی مقامات والیبال سعی بر این دارند که این روش از زدن سرویس را بپذیرند.

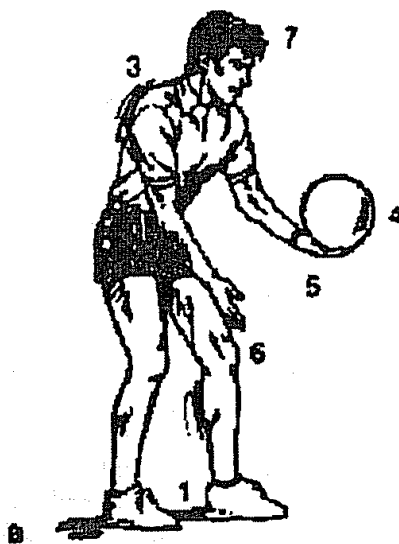
بهترین راه پیش بینی جهت سرویس رقیب، تمرکز روی حرکت بدنی زننده سرویس است. شما باید زاویه شانه های سرویس زننده، پای جلویی رو به کدام طرف و جهت دست زننده توپ را زیر نظر داشته باشید. هر چه زودتر جهت توپ را دریابید، شانس بهتری برای اجرای پاس خوب دارید و می‌توانید اعلام کنید " من توپ را می‌گیرم " یا " توپ مال من است ". این اعلام باید قبل از رد شدن توپ از روی تور و رسیدن به زمین شما باشد و سپس در جای مناسب قرار گرفته، توپ را دریافت و پاس دهید.

انواع سرویس: الف) سرویس ساده ب) سرویس آبشاری (چکشی)

الف) سرویس ساده: ساده ترین نوع سرویس در والیبال است.

در محل سرویس واقع در پشت خط انتهایی زمین (۹ متر عرضی) بین دوخط کوتاه مشخص شده (۲۰ سانتیمتری) از خطوط کناری قرار گرفته، به روش زیر آنرا اجرا کنید.

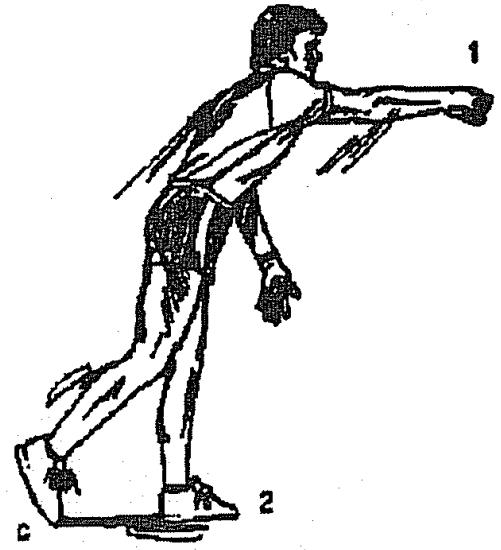




آمادگی



اجرا



تکامل عمل

- (۱) پاها تقریباً به اندازه عرض شانه ها باز؛ (برای راست دستها، پای چپ به اندازه یک گام کوتاه در جلو؛ رو به تور والیبال و افراد چپ دست بالعکس).
- (۲) قبل از اجرای سرویس؛ وزن بدن روی پای عقبی.
- (۳) برای تعادل بیشتر لازم است با خم کردن مفصل زانوها مرکز نقل را به زمین نزدیک کرد.
- (۴) شانه ها به طرف تور.
- (۵) توپ را با دست غیر ضربه (راست دستها توپ را با دست چپ) جلوی بدن نگه دارید.
- (۶) چشمها متمرکز روی توپ.

- (۱) توپ را تا ارتفاع مناسب بالا می اندازیم.
- (۲) بازو را به عقب تاب داده.
- (۳) اندازه پرتاب توپ باید به نحوی باشد که بین اجراء ضربه و رها شدن توپ همزمانی بوجود آید.
- (۴) دست به حالت پاندولی از عقب حرکت کرده و با آرنجی صاف به سمت جلو می آید.
- (۵) بالاتنه به سمت جلو متمایل و با دست کاملاً کشیده به توپ ضربه وارد می شود.
- (۶) محل ضربه به توپ با پاشنه دست (دست به حالت مشت نیمه باز) به زیر و متمایل به پشت توپ وارد می شود.
- (۷) هنگام اجرای ضربه انتقال وزن بدن از پای عقب به پای جلو.

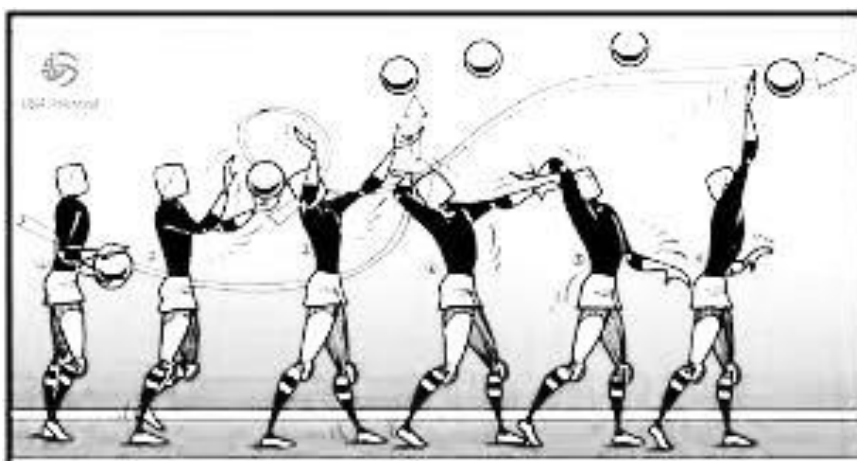
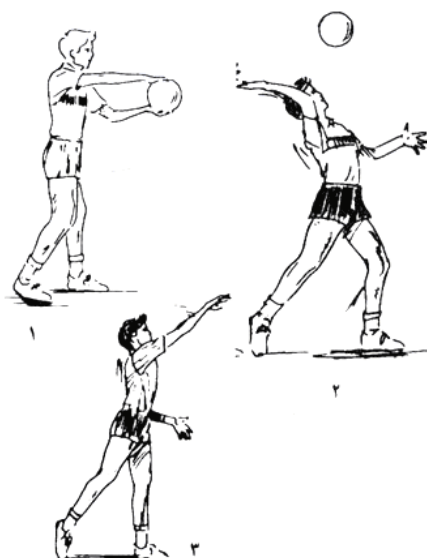
- (۱) پس از ضربه وزن بدن تماماً روی پای جلو.
- (۲) پس از ضربه دست حرکت خود را ادامه می دهد تا نوار بالای تور را نشانه بگیرد.
- (۳) بلافاصله وارد زمین شده و خود را برای ادامه بازی آماده کنید.

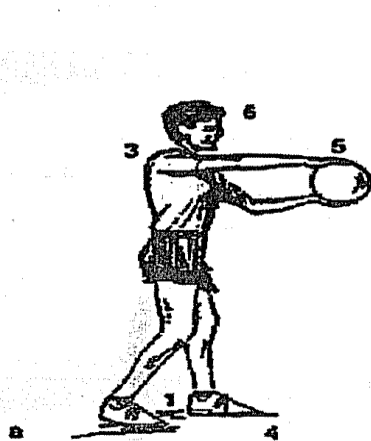
تصحیح	اشتباه
دست به مرکز زیر توپ تماس یابد و سپس به طرف نوار بالایی تور دست را بالا برده و وزن بدن را به پای جلویی منتقل کنید.	توپ بیش از حد در جهت عمودی ارتفاع گرفته و یا به اندازه کافی نیرو ندارد و از تور عبور نمی کند.
وقتی توپ را لمس کردید گامی به جلو دارید.	به علت باقی ماندن وزن بدن بر روی پای عقب مسیر توپ خیلی بالا می رود.

سرویس آبشاری (چکشی):

برای اجراء این فن می توان به این موارد توجه داشت:

- وضعیت ایستادن و شیوه خم کردن پا از مفصل زانو مانند سرویس ساده می باشد.
- ارتفاع پرتاب توپ برای ایجاد همزمانی و هماهنگی بین دست ضربه و توپ به اندازه طول دست به اضافه قطر توپ (۲۰ سانتی متر) می باشد.
- پس از پرتاب توپ به هوا، دست عقب می رود و بدن نسبت به تور دارای قوس محدب است. ولی در هنگام زدن ضربه عکس این حالت اتفاق می افتد، یعنی بدن سرویس زننده از حالت محدب به مقعر تغییر وضعیت می دهد.
- در لحظه ضربه زدن به توپ، دست کاملاً مستقیم و بدون هیچ زاویه ای در مفصل آرنج این فن اجراء می شود. دست سرویس زننده به بالای توپ و متمایل به پشت آن اصابت می کند.
- نکته مهم نحوه پرتاب توپ است. این پرتاب باید کاملاً در مسیر حرکت دست ضربه باشد. در غیر این صورت سرویس را نمی توان به محل دلخواه ارسال کرد.





آمادگی



اجرا



تکامل عمل

- (۱) پاها باز به اندازه عرض شانه باز و یک پا عقب قرار می گیرد و پای جلو به سمت تور.
- (۲) شانه ها صاف و شانه ای که ضربه نمی زند جلوتر و به سمت تور باشد.
- (۳) توپ را با دست غیر ضربه (راست دستها توپ را با دست چپ) جلوی شانه نگه دارید.
- (۴) چشمها متمرکز روی توپ.

- (۱) توپ را تا ارتفاع مناسب بالا می اندازیم.
- (۲) بالا انداختن توپ (میزان پرتاب متناسب با طول دست باشد و هم راستا با کتف ضربه زننده مقداری عقبتر).
- (۳) بازو را با شانه بالا به طرف عقب (نزدیک گوش) بکشید.
- (۴) کف دست صاف و سفت ولی ساعد، آرنج و بازو را راحت قرار می دهیم که بتوان میزان ضربه به توپ را تنظیم کرد.
- (۵) همزمان با پرتاب توپ به بالا پا مقداری به عقب می رود. (در صورتیکه بخواهیم قدرت بیشتری روی توپ اعمال کنیم).
- (۶) کمر را مانند کمان خم می کنیم و دست ضربه زننده را به سمت توپ می بریم.
- (۷) وقتی که دست در حال صاف شدن است به قسمت پشت و وسط توپ ضربه می زنیم. می توان از همه قسمت های دست (مچ، کف و پنجه ها) برای ضربه زدن به توپ استفاده کرد.
- (۸) انگشتان دست برای هدایت و کنترل بهتر توپ در بالای توپ قرار می گیرند.
- (۹) قدرت ضربه به توپ به ترتیب از پشت به کمر شانه ها و آرنج و در آخر به دست منتقل می شود.
- (۱۰) انتقال وزن بدن از پای عقب به پای جلو.

- (۱) وزن بدن متمایل در جلو.
- (۲) بازو در حالت سکون.
- (۳) بلافاصله وارد زمین شده و خود را برای ادامه بازی آماده کنید.

اشتباه	تصحیح
توپ به تور می خورد.	بعد از تماس دست به توپ به سمت جلو و بالا نیرو وارد کنید.
توپ از قدرت کافی برای رسیدن به تور برخوردار نیست.	از کل بدن برای زدن سرویس استفاده کنید توپ با تمام کف دست (نه فقط با انگشتان) تماس داشته باشد.
برای رسیدن به توپ باید قدم به جلو بگذارید.	توپ را خیلی جلوتر از بدن پرتاب نکنید بلکه نزدیک بدن جلوی شانه باشد.

آیا ورزش کردن در دوران قاعدگی درست است؟

دردهای دوران قاعدگی برای خانم ها گاهی غیر قابل تحمل بوده و موجب بد خلقی نیز می شود. ورم کردن، سر درد و کمر درد را می توان دردهای شایع قاعدگی دانست که گاهی شاید باعث شود کل روز را در رختخواب و بدون حرکت بمانید. اما همیشه گزینه ای برای رفع آن وجود دارد. شاید یکی از بهترین گزینه ها استفاده از کیسه آب گرم باشد. بسیاری خانم هایی که در دوران قاعدگی ورزش های روزانه خود را متوقف و گمان می کنند ورزش در این دوره کار درستی نیست اما در اینجا می خواهیم به صحت این موضوع بپردازیم.

انجام هر نوع ورزشی مجاز است!

انجام ورزش در این دوره به حالت بدنی هر فرد بستگی دارد. اگر شما جزو آن دسته از خانم هایی هستید که دچار دل درد و کمردرد شدید می شوند، می توانید ورزش های سبکی همچون پیاده روی یا یوگا را انتخاب کنید. اما اگر حال مساعدی دارید، انجام هیچ ورزشی در این دوران ممنوع نیست. می توانید به تمرینات ژیمناستیک، بسکتبال یا والیبال خود ادامه دهید.

خونریزی شدید نمی شود!

حتماً گمان می کنید که حرکت بیشتر، خونریزی را هم افزایش می دهد. در واقع ورزش سبب خونریزی بسیار شدید و بعد از آن خستگی و بی هوشی و کم خونی نمی شود. میزان خونی که شما هر ماه از دست می دهید به یک میزان است و تنها وقتی حرکت و جنبش بدنی شما بیشتر می شود به دلیل آنکه ضربان قلب و جریان خون تندتر می شود، احساس می کنید خونریزی شما نیز شدت پیدا کرده است، در حالی که میزان خون از دست رفته یکسان است. پس نگران نباشید و با آسودگی به ورزش خود ادامه دهید.

ورزش شدید سیکل ماهیانه را مختل می کند انجام ورزش های شدید می تواند بر سیکل ماهانه تاثیر بگذارد. در واقع میزان ترشح هورمون استروژن رابطه مستقیمی با میزان بافت چربی در بدن دارد. وقتی ما کالری زیادی می سوزانیم، میزان ترشح استروژن کاهش چشمگیری یافته و در نتیجه ترتیب عادات به هم می ریزد و حتی گاهی به طور کل قطع می شود. البته فقط ورزش مسبب بروز اختلال در قاعدگی نیست. استرس و رژیم غذایی خیلی سخت هم می تواند همین آثار را بر سیکل ماهانه داشته باشد. به همین دلایل است که معمولاً ورزشکاران قاعدگی منظمی ندارند. اما این موضوع آن قدرها هم مهم نیست و قدرت باروری را کاهش نمی دهد اما بی نظمی طی ماهها در اثر به هم خوردن تعادل هورمونی است و باید حتماً در رابطه با آن با پزشک مشورت کند.

ورزش درد را کاهش می دهد!

برخلاف آنچه عموم مردم تصور می کنند، درد دوران قاعدگی با ورزش افزایش پیدا نمی کند. در افرادی که درد شدید دارند حتی با خوابیدن در رختخواب هم این درد ادامه می یابد. در دوران قاعدگی به دلیل ترشح ترکیباتی که سبب انقباض رحم، ماهیچه های کمری و شکمی می شود. همچنین این ترکیبات حساسیت اعصاب را بالا برده و سبب افزایش جریان خون در زیر شکم می شود. با ورزش کردن چون اکسیژن بیشتری به ماهیچه ها می رسد، میزان انقباض و در نتیجه دردها کاهش می یابد.

اما می خواهیم ورزش در قاعدگی را برای شما توضیح دهیم تا به کمک آن موجب کاهش دردهای قاعدگی شوید.

۳۰ دقیقه ورزش و فعالیت جسمانی در روز موجب کاهش دردهای قاعدگی می شود چرا که با افزایش گردش خون در بدن این دردها تسکین می یابند. فعالیت های مانند دویدن روی تردمیل یا در فضای ورزشی، پیاده روی، ایروبیک و یوگا در دوران قاعدگی توصیه می شوند.

تمرین با وزنه

فعالیت ورزشی در باشگاه های ورزشی این مزیت را به دنبال دارد که ذهن شما فقط بر روی فعالیت تمرکز دارد و مدت زمانی درد را احساس نخواهید کرد. گذشته از آن موجب می شود تا شما عضلات و استخوان های قوی تری داشته باشید که برای مقابله با درد بسیار حائز اهمیت است. برای شروع تمرینات با وزنه سعی کنید از وزنه های سبک و در تکرار بالا استفاده کنید. در تمرینات با وزنه عضلات هدف شامل عضلات پا، شکم و باسن می باشد. چنانچه در حین تمرینات احساس ضعف و یا خستگی کردید حرکت را متوقف و استراحت کنید.

پیاده روی و دویدن

مزیت و فواید پیاده روی و دویدن واضح و روشن است. شما می توانید از مزیت پیاده روی در دوران بارداری نیز بهره مند شوید. پیاده روی ورزشی است که آسیب جسمانی به دنبال نخواهد داشت. کفش ورزشی مناسب و یک محیط مناسب هم موجب تحرک و هم باعث نشاط

در شما می شود. چرا که در فعالیت های ورزشی هورمون اندورفین که هورمون شادمانی نامیده می شود در بدن شما ترشح می شود و تأثیر بسزایی بر روی کاهش درد و جلوگیری از بدخلقی دوران قاعدگی دارد.

یوگا

حرکات یوگا با تمرکز بر روی تنفس و روش های تمدد اعصاب می تواند استرس و تنش را از شما دور کند، گردش خون را در بدن تسریع کرده و موجب اکسیژن رسانی بیشتر به اعضاء بدن می شود که نتیجه آن آرامش سیستم عصبی است. همچنین با افزایش تمرکز باعث می شود بدخلقی دوران قاعدگی را دور بزنید. حرکات یوگا در دوران قاعدگی موجب تسکین درد عضلات ناحیه شکم و رحم می شود.

حرکات یوگا برای دوران قاعدگی

بسیاری از خانم ها همزمان با چرخه قاعدگی شان در هر ماه درد را نیز تجربه می کنند. درد های مانند گرفتگی های عضلانی، درد پشت، خستگی، سر درد و دیگر علائم ناخوشایند پدیدار می شود. حرکات یوگا برای دوران قاعدگی یک پیشنهاد عالی است چرا که به رفع بسیاری از این علائم ناخوشایند کمک می کند. تعدادی از حرکات یوگا که در زیر آمده است را برای به دست آوردن آرامش امتحان کنید:

۱) حرکت Bound Angel



این حرکت به تقویت جریان قاعدگی به سمت پایین و به سمت خارج بدن کمک می کند. این حرکت سطح پایین لگن خاصره را باز می کند و می تواند به کاهش درد ایجاد شده توسط قاعدگی از طریق افزایش جریان خون در این قسمت کمک می کند.

۲) حرکت بچه ها Balasana



این حرکت، حرکتی پر از آرامش است که به کاهش درد ناشی از گرفتگی های عضلانی کمک می کند. در این حرکت آرام بگیرید تا گرفتگی عضلات کم شود یا به طور کامل از بین برود.

۳) حرکت تعظیم Dhanurasana



این حرکت در سطح پایین شکم فشار آورده و باعث ایجاد کشش می شود. و به رفع گرفتگی عضلات رحمی کمک می کند. شما حتی می توانید در این حرکت به آرامی به سمت جلو و عقب نوسان داشته باشید.

۴) حرکت کبری Bhujangasana



این حرکت باعث افزایش جریان خون در ناحیه لگن خاصره می شود و همچنین به تنظیم دوره قاعدگی و به توقف درد کمر کمک می کند.

۵) خم شدن به سمت جلو Paschimottasana



گفته شده این حرکت به تنظیم خونریزی های داخل رحم از طریق تحریک تخمدان ها و رحم کمک می کند. این حرکت به بهبود علائم ناراحت کننده کمک می کند.

۶) حرکت آزاد سازی Pavanamuktasana



این حرکت بر روی شکم فشار وارد کرده و به هم فشرده شدن و آزاد شدن عضلات، کاهش گرفتگی عضلات کمک می کند. همچنین به آزاد سازی گازهای اضافی که ممکن است در دوران قاعدگی

بوجود آید کمک می کند.

۷) حرکت گربه / گاو Marjaryasana/Bitilasana

Cow Pose
Bitilasana



Cat Pose
Marjaryasana



این حرکت ترکیبی با هم انجام می شود تا به شل شدن نخاع کمک کند و حرکت شکم به کاهش گرفتگی عضلات کمک می کند.

ملاحظات دیگر

گوش دادن به صدای بدن در اولویت باشد. ورزش بیش از حد ممکن است موجب نامنظم شدن دوره قاعدگی شما شود و همچنین علائمی از قبیل خستگی، درد عضلات، بی خوابی و از دست دادن اشتها را به دنبال داشته باشد. توصیه می شود هنگام انجام فعالیت های ورزشی در طول هفته یک یا دو روز را برای استراحت فراموش نکنید. در خانه بمانید و استراحت کنید.