

آشنایی با تاریخچه والیبال و قوانین مقررات والیبال



آشنایی با تاریخچه والیبال

- والیبال در سال ۱۸۹۵ میلادی مطابق با ۱۲۷۴ هجری شمسی توسط ویلیام جی مورگان مدیر تربیت بدنی انجمن جوانان مسیحی آمریکا در شهر هولیوک ایالت ماساچوست ابداع گردید که در ابتدا این ورزش میتونت نام داشت.
- فدراسیون جهانی والیبال FIVB در سال ۱۹۴۷ در فرانسه تاسیس گردید و پل لیپود به عنوان اولین رئیس آن انتخاب شد. اکنون حدود ۲۲۰ کشور عضو FIVB هستند.

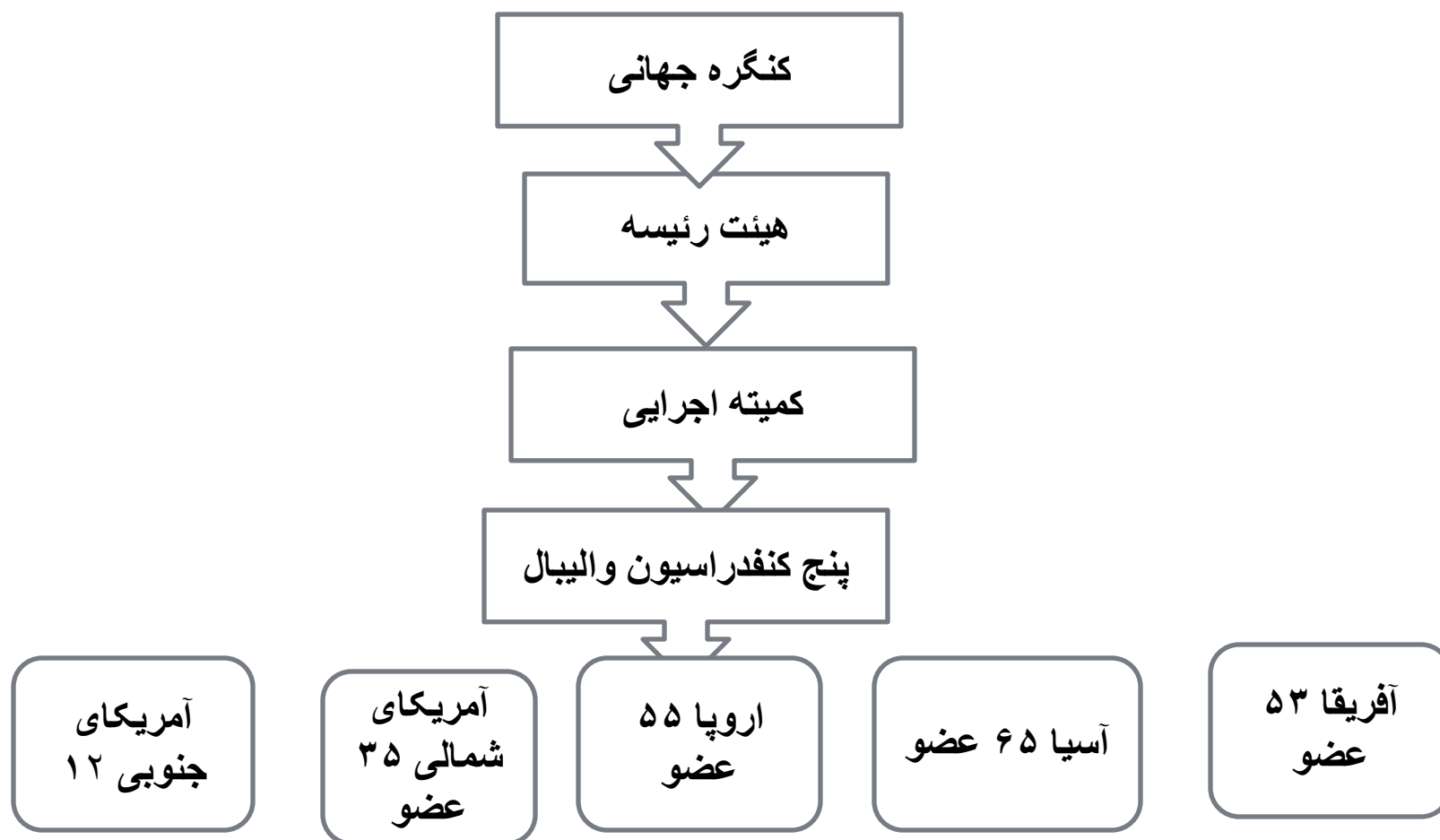
آشنایی با تاریخچه والیبال

- اولین دوره مسابقات قهرمانی جهان مردان : سال ۱۹۴۹ پراگ ، چکسلواکی
- اولین دوره مسابقات قهرمانی جهان زنان سال ۱۹۵۳ مسکو ، شوروی سابق
- ورود به المپیک : سال ۱۹۶۴ ، المپیک توکیو ، ژاپن
- اولین دوره مسابقات جام جهانی مردان : سال ۱۹۶۵ لهستان
- اولین دوره مسابقات جام جهانی زنان : سال ۱۹۷۳ اروگوئه
- ورود والیبال ساحلی به المپیک : سال ۱۹۹۶ ، المپیک آتلانتا ، آمریکا
- ورود والیبال به ایران : سال ۱۳۹۹ و توسط میر مهدی ورزشنده
- تأسیس فدراسیون والیبال ایران : سال ۱۳۳۶ به ریاست امیر عباس امین
- عضویت ایران در FIVB : سال ۱۳۳۷ شمسی مطابق با ۱۹۵۹ میلادی

آشنایی با تاریخچه والیبال

- روسای از ابتدا تا کنون : پل لیپود ، فرانسه (۱۹۴۷ تا ۱۹۸۴) ، روبن آکوستا ، مکزیک (۱۹۸۴ تا ۲۰۰۸) ، ژی هونگ وی ، چین (۲۰۰۸ تا ۲۰۱۲) ، آری گراسا ، برزیل (۲۰۱۲ تا کنون)
- کل اعضای : ۲۲۰ عضو : آسیا ۶۵ عضو ، اروپا ۵۵ عضو ، افریقا ۵۳ عضو ، آمریکای مرکزی و شمالی ۳۵ عضو ، آمریکای جنوبی ۱۲ عضو.

ساختار فدراسیون جهانی والیبال



قوانين ومقررات والييال

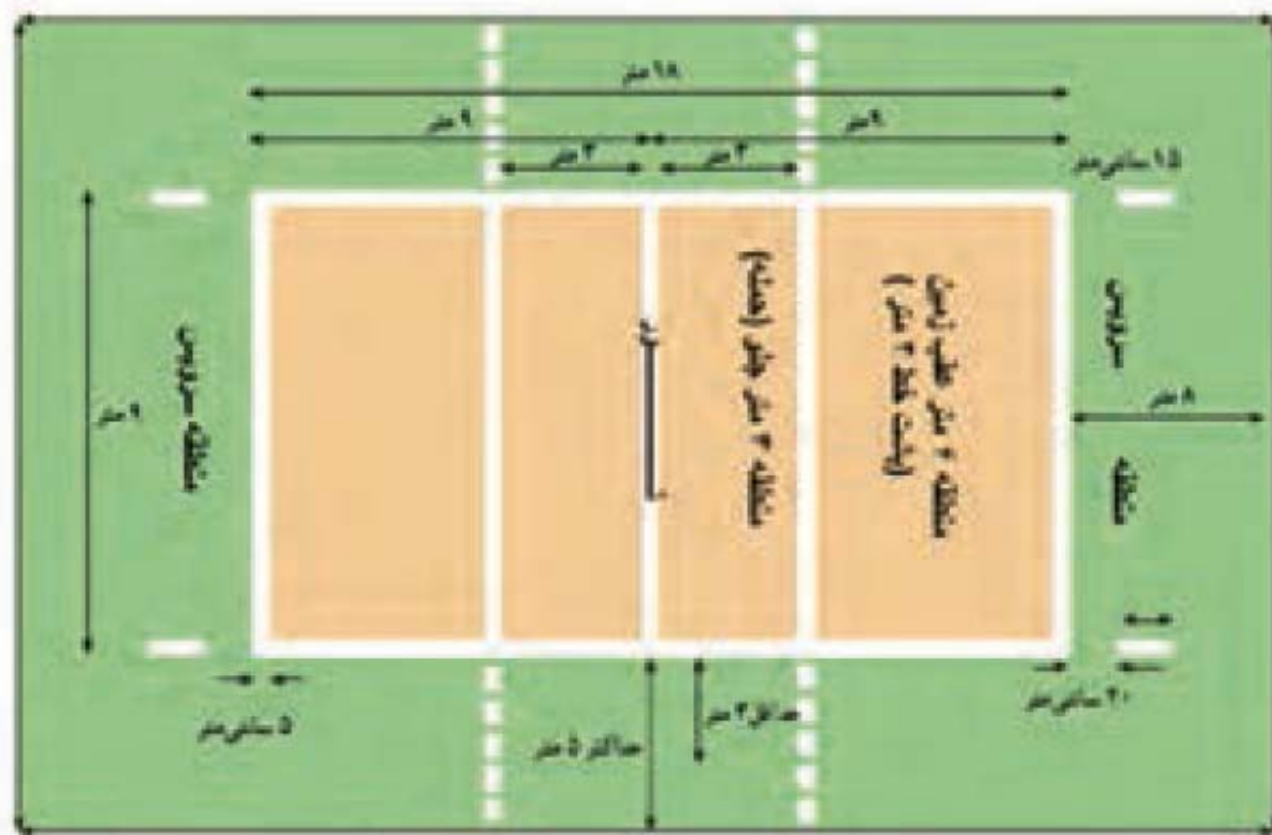


قوانین ومقررات والیبال

طول زمین ۱۸ و عرض آن ۹ متر می باشد با خطوطی به پهنای (عرض) ۵ سانتی متر و فارغ از هرگونه برجستگی یا فرورفتگی است.

خطی به عرض ۵ سانتی متر میان خطوط کناری در زیر تور کشیده شده است و زمین را به دو قسمت مساوی تقسیم می کند و به اسم خط مرکزی شناخته می شود.

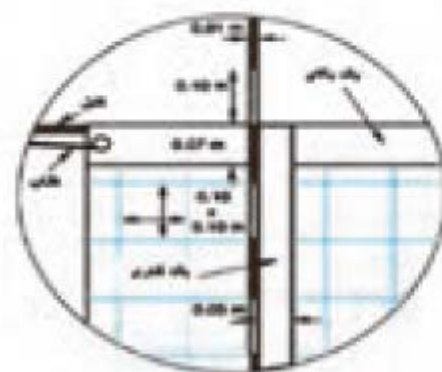
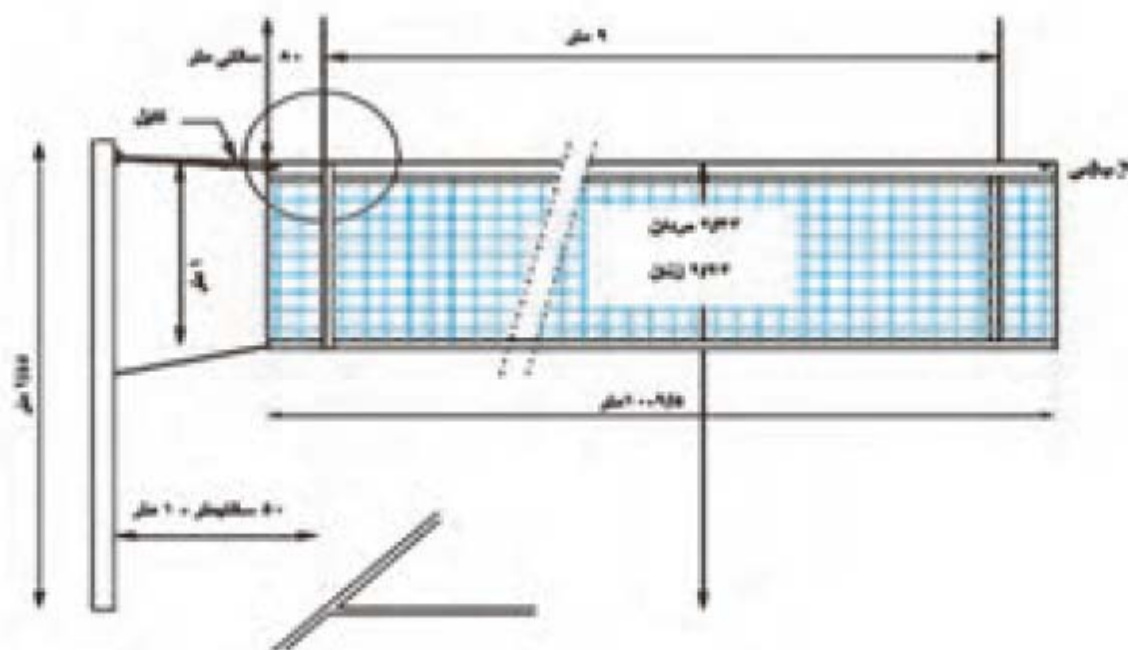
مشخصات زمین والیبال

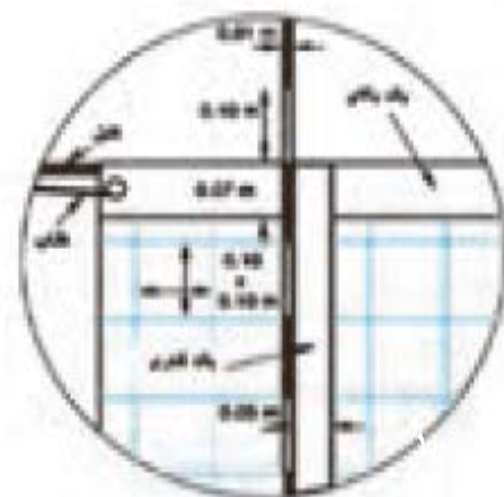
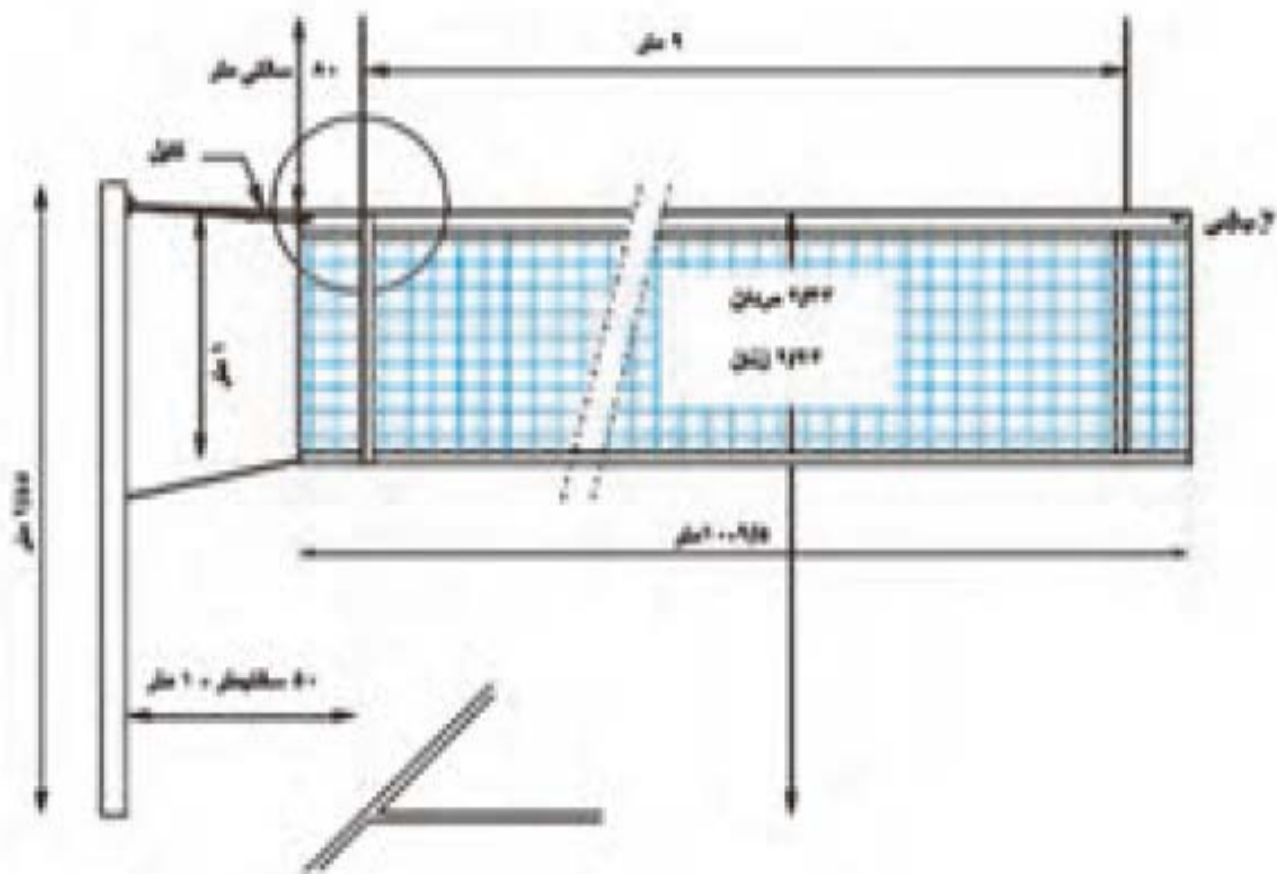


مشخصات تور و میله‌ها و نوارها و آنتن والیبال

ارتفاع تور، وقتی از مرکز زمین اندازه‌گیری می‌شود برای مردان $۲/۴۳$ متر و برای زنان $۲/۲۴$ متر است، تصویر زیر را با دقت بررسی کنید.

ابعاد تور والیبال و مشخصات تجهیزات دیگر (آنتن‌ها و نوارهای بالا و کناری تور) و میله‌های والیبال را بنویسید.



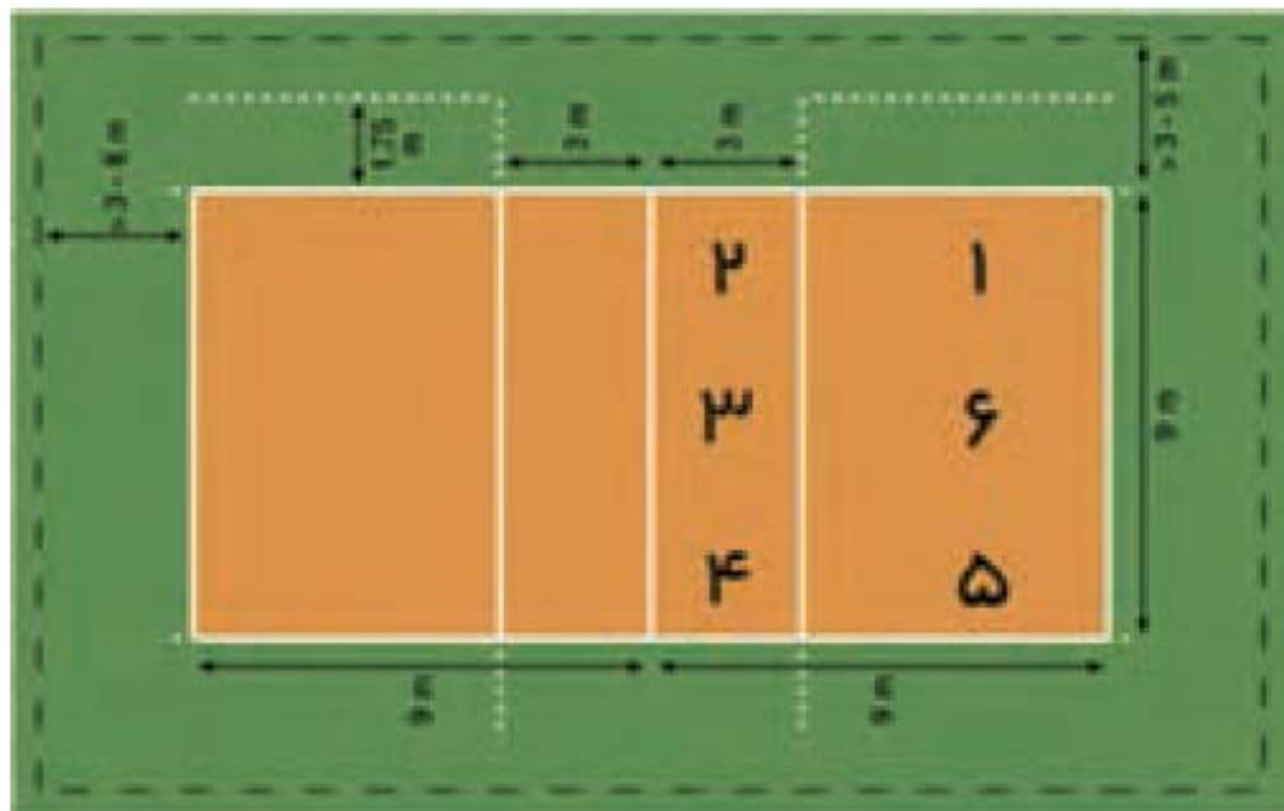


مشخصات توپ والیبال

توپ والیبال به شکل کروی (گرد) و از جنس چرم، انعطاف پذیر یا چرم مصنوعی باشد. در استانداردهای بین‌المللی، محیط توپ ۶۵ تا ۶۷ سانتی‌متر و وزن آن ۲۶۰ تا ۲۸۰ گرم است. فشار داخل توپ نیز باید ۰/۳۰۰ تا ۰/۳۲۵ کیلوگرم بر سانتی‌متر مربع باشد.

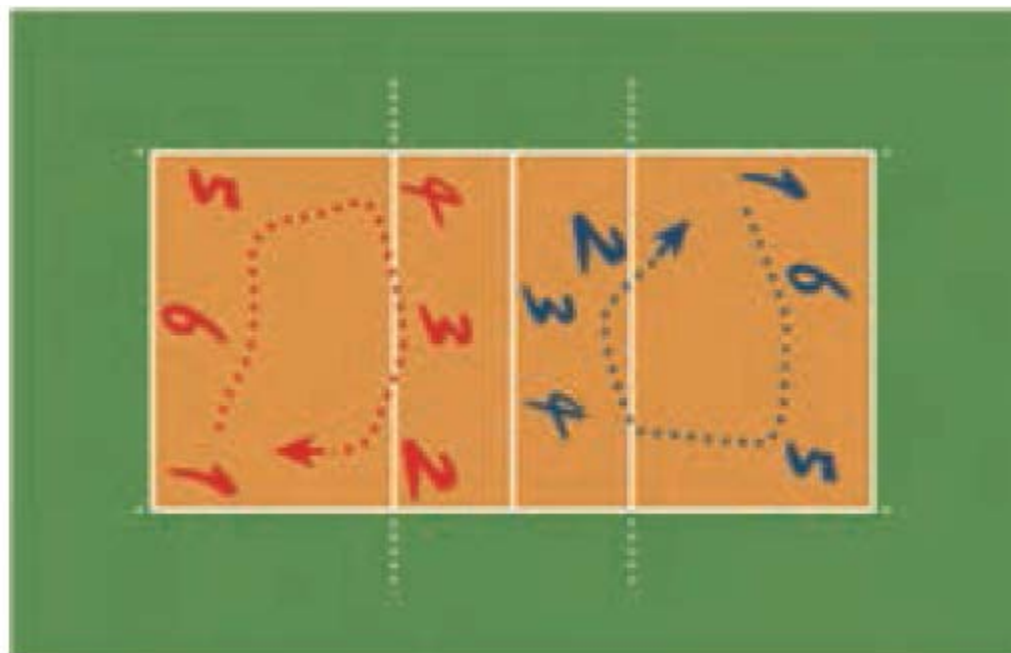


مناطق زمين واليال



چرخش در والیبال

بازیکنان باید به صورت دو به دو (مناطق ۱ با ۴، ۳ با ۶، و ۲ با ۵) قطر هم بایستند و همواره در چرخش‌ها (جهت حرکت عقربه‌های ساعت) حرکت می‌کنند.



شیوه امتیاز دهی در والیبال

شیوه امتیاز دهی: سیستم امتیازدهی در والیبال به صورت رالی (از نقطه شروع سرویس تا لحظه‌ای که توپ متوقف می‌شود) می‌باشد. مسابقات در ۵ ست برگزار می‌شود و هر تیمی که در ۳ ست پیروز شود برنده بازی خواهد بود.

ست‌های اول الی چهارم ۲۵ امتیازی و ست پنجم (فینال) ۱۵ امتیازی است البته در مسابقات مدارس ۳ ست می‌باشد.

تایم اوت و تعویض ها

تعداد تایم اوت در هر گیم برای هر تیم ۲ تایم اوت می باشد و مدت زمان آنها ۳۰ ثانیه است.

تعداد تعویض ها در هر ست بازی ها ۶ تعویض می باشد و هر بازیکنی در صورت تعویض بایستی به جای بازیکن قبلی وارد شود.

مثلاً اگر بازیکن شماره ۵ به جای بازیکن شماره ۸ وارد زمین شد، در تعویض بعدی حتماً بازیکن شماره ۸ باید به جای بازیکن شماره ۵ وارد زمین شود.

اعضای تیم والیبال

۱. یک تیم می تواند شامل ۱۷ نفر متشکل از ۱۲ بازیکن که در بین آنها حداکثر ۲ لیبرو است، و حداکثر ۵ نفر اعضای کادر فنی باشد. این ۵ نفر عبارتند از، مربی، حداکثر ۲ کمک مربی، پزشک و فیزیوتراپ تیم.

نقش بازیکن لیبرو در والیبال و نحوه جابجایی آن با بازیکنان

والیبال در حال حاضر آن قدر توسعه یافته که وظایف هریک از بازیکنان کاملاً تخصصی شده است. اکثر تیم‌های والیبال معمولاً با این چیدمان بازی را آغاز می‌کنند: یک پاسور- دو مدافع میانی (سرعتی زن) در قطر هم - دو دریافت کننده مهاجم در قطر هم، یک مهاجم قهار که توانایی حمله از پشت خط ۳ متر را دارد، در قطر پاسور قرار می‌گیرد و لیبرو هم به عنوان بازیکنی که نقش حیاتی در دریافت سرویس و دفاع داخل زمین دارد جایگزین مدافعین میانی (سرعتی زن) در خط عقب زمین (مناطق ۱ و ۵ و ۶) می‌شود.

نقش بازیکن لیبرو در والیبال و نحوه جابجایی آن با بازیکنان

نقش لیبرو در بازی والیبال چنین تعریف شده که هر تیم حق دارد حداکثر یک بازیکن لیبرو در زمین داشته باشد. باید توجه داشت مربی تیم می تواند برای هر بازی نام دو لیبرو را در ترکیب ۱۲ نفره خود اعلام کند، ولی فقط یکی از آنها می تواند جزء شش نفر داخل زمین قرار گیرد.

بازیکن لیبرو باید پیراهنی که رنگ آن با پیراهن بقیه بازیکنان تیم متفاوت هست به تن کند. همچنین تعویضی او جزء شش تعویض اصلی هر ست بازی به حساب نمی آید. پس تعویض های لیبرو نامحدود است و به جای هرکس که مربی بخواهد از منطقه ۶ متر عقب زمین، وقتی بازی به هر دلیل متوقف شده است، می تواند وارد زمین بشود.

باید حداقل یک امتیاز رد و بدل شود تا لیبرو که از زمین خارج شده جایگزین بازیکن دیگری شود، بنابراین نمی تواند در تمام طول مسابقه در زمین حضور داشته باشد.



نکته در رابطه با لیبرو

لیبرو در والیبال به بازیکنی گفته می‌شود که تخصص کافی در دفاع عقب زمین و دریافت اول را داشته باشد. تعویض بازیکن پست لیبرو جزء تعویض مسابقه محسوب نمی‌شود و هر تیم حداکثر یک لیبرو می‌تواند در زمین داشته باشد.

محدودیت های قوانین پست لیبرو

- ۱ هر تیم این حق را دارد که حداکثر یک بازیکن لیبرو در زمین داشته باشد.
- ۲ بازیکن لیبرو می بایست از لباسی استفاده کند که رنگ آن با دیگر بازیکنان هم تیمی متفاوت باشد.
- ۳ لیبرو اجازه زدن سرو (سرویس)، دفاع روی تور و یا سعی در بلوک کردن توپ (در دیوار دفاعی) را ندارد.
- ۴ تعویض بازیکن لیبرو جزء تعویضی های بازی به حساب نمی آید و برای تعویض آن، نیازی به اجازه داور نمی باشد (بدین ترتیب تعداد تعویض در این پست نامحدود است).
- ۵ تعویض بازیکن لیبرو می بایست فقط زمانی صورت گیرد که توپ خارج از زمین است و یا بازی به هر دلیلی متوقف است. این جایگزینی باید در فاصله بین خط ۳ متر و خط انتهای زمین باشد.
- ۶ لیبرو در صورت توقف رالی می تواند با هر کدام از بازیکنان عقب زمین جابه جا شود.

محدودیت های قوانین پست لیبرو

- ۷ بازیکن لیبرو اجازه شرکت در حمله را ندارد و نمی تواند در حمله تهاجمی شرکت کند (اما اگر به طور تحمیلی مجبور شد می تواند پاس حمله بدهد به شرط اینکه شرایط خاصی [ارسال پاس با ساعد] را رعایت کند).
- ۸ بازیکن لیبرو حق ندارد به بازیکن های جلو اضافه شود و همیشه جزء سه نفر عقب زمین است.
- ۹ یک لیبرو مانند بازیکنان دیگر دارای شماره خاص خود است.

خطا های رایج در والیبال

- **خطای ۸ ثانیه:** سرویس زننده پس از سوت داور ۸ ثانیه وقت دارد سرویس بزند که بیش از آن منجر به خطا می شود.
- **خطای خط:** اگر سرویس زننده در موقع سرویس پایش روی خط باشد خطا محسوب می شود.
- **خطای تور:** برخورد بازیکن به تور والیبال به هر شکل خطا محسوب می شود.
- **خطای خط زیر تور:** اگر دست و پای بازیکن به صورت کامل از خط زیر تور عبور کند خطا محسوب می شود.

خطاهای رایج در والیبال

- خطای دو ضرب: اگر یک بازیکن ۲ بار پی در پی به توپ ضربه بزند، خطای دو ضرب نامیده می‌شود.
- خطای ۴ ضرب: اگر تیمی بیش از ۳ بار به توپ ضربه بزند، خطای ۴ ضرب نامیده می‌شود.
- خطای حمل: اگر توپ روی دست بازیکن مکث داشته باشد، خطای حمل توپ نامیده می‌شود.
- خطای ارنج: به ترتیب قرار نگرفتن بازیکنان در زمین یا چیدمان نادرست اولیه برای شروع هر ست خطای ارنج گفته می‌شود.
- خطای چرخش: زمانی صورت می‌گیرد که زدن سرویس بر طبق چرخش انجام نشود. دو نوع خطا را می‌توان عنوان کرد:

خطاهای رایج در والیبال

■ **خطای چرخش:** زمانی صورت می‌گیرد که زدن سرویس بر طبق چرخش انجام نشود. دو نوع خطا را می‌توان عنوان کرد:

۱- **خطای طولی:** اگر بازیکن منطقه عقب نسبت به بازیکن منطقه جلو به تور نزدیک‌تر باشد خطا صورت می‌گیرد. برای مثال اگر بازیکن منطقه ۱ نسبت به بازیکن منطقه ۲ به تور نزدیک‌تر باشد خطا صورت می‌گیرد.

۲- **خطای عرضی:** اگر بازیکن منطقه‌ای در جلو یا عقب نسبت به بازیکن کناری به خط عرضی جابه‌جا شود خطا صورت می‌گیرد. برای مثال اگر بازیکن منطقه ۶ جای بازیکن منطقه ۵ قرار گیرد خطا صورت می‌گیرد.

چند نکته مهم

قبل از شروع بازی، داور برای آغاز مسابقه، قرعه‌کشی را انجام می‌دهد و ست پنجم نیز برای انتخاب زمین با سرویس و دریافت توپ، داور قرعه‌کشی می‌کند. در امتیاز ۸، جای تیم‌ها در زمین عوض شده و استراحت فنی هم در ست فینال وجود ندارد و هر تیم می‌تواند در هر ست درخواست دو تایم اوت (علاوه بر تایم اوت فنی) بنماید.

اگر تیمی در ست اول سرویس بزند، در ست دوم تیم مقابل زننده نخستین سرویس خواهد بود. سرویس باید از قسمت پشت خط عرضی زده شود. توپ سرویس، دفاع روی تور ندارد. در هنگام بازی، با هر قسمت از بدن می‌توان به توپ ضربه زد.

تعویض ها

تعویض ها: به هر تیم اجازه داده می شود در هر ست ۶ تعویض انجام دهد به این صورت که بازیکن از زمین خارج می شود و مجدداً به جای خودش برمی گردد (بازیکن ذخیره یک بار وارد زمین شده و خارج می گردد).

تعداد تایم اوت ها

تعداد وقفه‌های قانونی (تایم استراحت): هر تیم حق دارد در هر ست از بازی حداکثر از دو تایم استراحت ۳۰ ثانیه‌ای استفاده کند. در بازی‌های بین‌المللی علاوه بر یک استراحت ۳۰ ثانیه‌ای، از دو تایم استراحت اجباری ۱ دقیقه‌ای در امتیازات ۸ و ۱۶ استفاده می‌کنند، ولی در ست پنجم هریک از تیم‌ها فقط می‌توانند دو تایم استراحت ۳۰ ثانیه‌ای درخواست کنند و زمین‌ها در امتیاز ۸ تعویض می‌گردد.

