

رمزگشایی از اصطلاحات والیبالی

به بهانه پایان لیگ ملت‌های ۲۰۲۱ از قواعد والیبال، تفاوت پست‌های بازیکنان، نحوه تعویض ها و ... گفته‌ایم و با کاپیتان سابق تیم ملی درباره نحوه ورود به این رشته و در آمدش گفت وگو کردیم



مازیار حکاک | روزنامه نگار

پرونده

بیشتر ما در باره فوتبال می دانیم، سیستم ۴ دفاع خطی چیست یا این که از تچ های مختلف را در ذهن مان داریم و می توانیم تر کیب تیم ها را بر اساس دانسته های مان ارزیابی کنیم اما شناخت مان از والیبال، نهایتا در حد شناخت برخی خطاهای معمول است. استاد محنتشیمان که سرشناس ترین گزارشگر بازی های والیبال است، به شدت آموزش را چاشنی کار خودش می کند بنابراین ما مدام در باره مناطق مختلف زمین، سطح اتکای بازیکن و فاصله توپ با تور می شنویم، در حالی که نمی دانیم مناطق مختلف بازی والیبال اساسا به چه شکلی تقسیم شده اند و هر یک از اصطلاحات استاد

چرا جای بازیکنان بعد

از کسب هر امتیاز

عوض می شود؟

همان طور که احتمالا از گزارش های والیبال دست تان آمده است، زمین ۹ در ۹ والیبال به شش منطقه اصلی تقسیم می شود. والیبال یک بازی گروهی استراتژیک و نیازمند توان بالاست که هر تیم به بازیکنان متخصص در هر پست و همین طور همه کاره نیاز مند است. مهم ترین اصل در سیستم بازی والیبال چرخش است. وقتی تیمی سرویس را به دست می آورد، بازیکنان چرخشی ساعتگرد به اندازه یک خانه (منطقه) انجام می دهند. البته این فقط مربوط به زمان سرویس زدن است و بعد از سرویس بازیکنان از آدانه می توانند در هر منطقه ای حضور داشته باشند. به طور معمول در آغاز هر ست (یا به قول صدا و سیمایی هادست) در هر یک از مناطق بازیکنان متخصص در همان پست بازی داده می شوند. باید بدانید بازیکنی که در منطقه یک قرار می گیرد، زنده سرویس است. تصور این که بازیکنان با به دست آوردن هر امتیاز جای شان در زمین عوض شود برای ما مخاطبان عمومی والیبال کمی دشوار است اما بازیکنان به طور کاملا اتوماتیک در بازی این کار را انجام می دهند و اگر تیمی در ست این کار را نکند خطای ارنج ثبت می شود و یک امتیاز را تقدیم تیم حریف می کند.



جلو و عقب خط یک سوم چه خبر است؟

خط یک سوم همان خطی است که بازیکنان را به دو قسمت تقسیم می کند. در ردیف جلویا منطقه حمله، سه بازیکن جلویی تیم هستند که بیشتر حملات تیم توسط این بازیکنان انجام می شود و هنگام دفاع هم همین بازیکنان اجازه پرش روی تور را دارند. با سیستم چرخشی مدام جای بازیکنان عوض می شود اما همیشه یک مدافع روی تور که در تیم ما به طور معمول موسوی، غلامی یا مجر د است در ردیف جلو برای انجام گام ورسیدن به مدافعان کناری حضور دارد. در خور ذکر است بازیکنان عقب زمین تنها در صورتی می توانند در حملات شرکت کنند که پرش خود را قبل از خط یک سوم انجام دهند. معمولایی که از خطاهای معمول بازیکنان همین پرش از روی خط است که کار را به challenge یا همان ویدئو چک آشنای خودمان می رساند.

مدافع میانی
بازیکنان شاخص ما در این پست: موسوی، غلامی، شفیعی، مجرد

مدافع میانی متخصص در دفاع است. معمولا مدافع میانی در حملات سرعتی تیم که از وسط تور انجام می شود با پاس های بریده به کار گیری می شود. وقتی توپ در جای مناسب روی تور به پاسور برسد این امکان وجود دارد که از این نوع پاس یا اصطلاحا پاس سرعتی برای مدافع میانی استفاده کند. به طور کلی این بازیکنان برای فریب مدافع حریف هنگام رسیدن توپ به پاسور پرش را انجام می دهند. وقتی مدافع میانی در چرخش ها به عقب زمین برود، بعد از زدن سرویس لیبرو جایگزین آن ها می شود. به همین علت است که تنها در صورتی غلامی، مجرد یا موسوی همزمان در تیم حضور دارند که یکی از آن هادر جایگاه زنده سرویس قرار گیرد.

پاسور
بازیکنان شاخص ما در این پست: معروف، وادی، کریمی
همه می دانیم که اصلی ترین وظیفه پاسور تغذیه مهاجمان است. معمولا ضرب دوم باید به پاسور برسد و هنر او در این است که مهاجم تیم اش را در مقابل تک مدافع حریف قرار دهد. کاری که سعید معروف ما استادانه انجام می دهد. در باره پاسور باید بدانید وقتی که در سیستم گردشی، این بازیکن در ردیف عقب قرار می گیر د اجازه حمله یا دفاع روی تور را ندارد. برای همین است که گاهی اوقات مجبور است توپ را روی تور ها کند و از گزارشگر و والیبال می شنویم چون جزو بازیکنان عقب زمین است، اجازه پرش نداشته.

لیبرو
بچه های ایران در این پست: حضرت پور، صالحی

لیبرو متخصص در دریافت سرویس و آبشار (اسپک) است.

آشنایی مختصر با پست های والیبال

لیبرو ها معمولا قد کوتاه تری دارند و این پست تنها جایگاهی است که افراد باقد کوتاه تر می توانند به حضور در این رشته جذاب امیدوار باشند. در باره

لیبرو چند قاعده کلی وجود دارد. اول این که این بازیکن می تواند جایگزین بازیکنان عقب زمین شود. دوم این که اجازه زدن سرویس (حمله و دفاع) را ندارد و مورد آخر هم این که رنگ پیراهنش با سایر اعضای تیم متفاوت است.



بازیکن پشت خط زن (قطر پاسور)
بازیکنان شاخص ما در این پست: صابر کاظمی، امیر غفور، بردیا سعادت
به صورت قطری مقابل پاسور قرار می گیرد. بازیکن پشت خط زن اصلی ترین بازیکن هجومی تیم است که بیشتر پاس ها به این بازیکن ختم می شود و امید اصلی تیم برای کسب امتیاز است. پاسور حریف قرار دهد. کاری که سعید معروف ما استادانه انجام می دهد. در باره پاسور باید بدانید وقتی که در سیستم گردشی، این بازیکن در ردیف عقب قرار می گیر د اجازه حمله یا دفاع روی تور را ندارد. برای همین است که گاهی اوقات مجبور است توپ را روی تور ها کند و از گزارشگر و والیبال می شنویم چون جزو بازیکنان عقب زمین است، اجازه پرش نداشته.

دریافت کننده
بازیکنان شاخص ما در این پست: میشو صالحی، میلاد عبادی پور، مر تضی شریفی، پور یافیا ضی
شریفی، پور یافیا ضی
با نام دریافت کننده مهاجم هم شناخته می شوند و هر تیم دو اسپک زن گوش دریافت کننده دارد. وظیفه دریافت سرویس ها به عهده این بازیکنان است و از آن ها در حملات کنار تور از مناطق ۲ و ۴ استفاده می شود.

تعویض بازیکنان به چه

شکل است؟

در والیبال، تعویض کردن قواعد مخصوص خودش را دارد. به عنوان مثال در هر ست حداکثر شش تعویض (شش جانشین) برای هر تیم مجاز است. یا این که یک بازیکن ذخیره می تواند در هر ست فقط یک بار داخل بازی شود و به جای یک بازیکن شروع کننده ست بازی کند و فقط می تواند با همان بازیکن که قبلا در همان ست به جایش وارد زمین شده است، تعویض و جایگزین شود. مثلاً اگر بازیکن شماره ۵ به جای بازیکن شماره ۸ وارد زمین شد، در تعویض بعدی حتماً ۸ باید به جای ۵ وارد زمین شود (یک رفت و یک برگشت). البته برای موارد خاص نظیر مصدومیت بازیکن یا اخراج بازیکن استثنائاتی وجود دارد. لیبرو تنها بازیکنی است که تعویضش در ور قه نوشته نمی شود و وقتی در منطقه ۵ قرار داشته باشد، موقع چرخش بیرون می رود و با بازیکنان مناطق ۱-۶-۵ می تواند تعویض شود.

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

پنجشنبه ۳ تیر ۱۴۰۰
۱۳ دی القعد ۱۴۴۲ • ۲۴ ژوئن ۲۰۲۱
شماره ۲۰۶۹۲

۱۹۱۲

زندگی

داشتن علاقه و انگیزه از قد بلند مهم تر است

«بهنام محمودی»، کاپیتان سابق تیم ملی والیبال از پیش نیاز های ورود به این رشته و تاثیرات آن بر سبک زندگی می گوید

مجید حسین زاده | روز نامه نگار

عضو کمیته فنی فدراسیون والیبال که سال ۲۰۰۰ به تیم باشگاهی «لویی سانتا کروچه» ایتالیا پیوست تا اولین لژیونر تاریخ والیبال ایران باشد، کاپیتان سابق تیم ملی والیبال کشور مان هم بوده است. بهنام محمودی که سایت فدراسیون جهانی والیبال (FIBA) و را به عنوان یکی از بهترین اسپرک های تاریخ والیبال آسیا معرفی کرده، مدرک دکترای مدیریت ورزش دارد. در ادامه با او درباره نتایج تیم ملی در این دوره از مسابقات لیگ جهانی، حضور دهه هفتاد و هشتاد ی ها در ترکیب، ویژگی های جسمانی افرادی که می توانند در این رشته موفق شوند، در آمد و والیالیست ها و ... گفت وگویی داشتیم که خواهید خواند.

● **رو حیه جنگندگی بازیکنان، قابل قبول نبود**

نتایج تیم ملی در این دوره از مسابقات بسیار ضعیف بود و بدترین آمار در تاریخ حضور والیبال ایران در لیگ جهانی و لیگ ملت ها به ثبت رسید. محمودی در این باره می گوید: «از ابتدای این دوره از مسابقات قرار بود چند بازیکن جوان تر و حتی دهه هشتادی به تیم اضافه شوند و بازیکنان تلاش کنند با یکدیگر هماهنگ شوند تا تیمی آماده و با تکنیک راهی المپیک شود. متأسفانه در شروع بازی ها و همان هفته اول مسابقات بازی در برابر ژاپن، اصلا شرایط خوبی نداشتیم. در ادامه و تا قبل از بازی با آمریکا هم نوسان های زیادی داشتیم. بعدش هم که پشت سر هم باختیم. درست است که نتایج این دوره از مسابقات برای ما حائز اهمیت نبود اما دوست داشتیم بچه ها روحیه جنگندگی شان را نشان بدهند.»

● **هیچ گاه نباید از تلاش دست کشید**

کاپیتان سابق تیم ملی والیبال کشور مان درباره شرایط بازیکنان دهه هفتاد و هشتادی تیم می گوید: «بعد از بازی با آمریکا، فتره فته کیفیت بازی های تیم ملی پایین آمد و همه دیدند چند بازی آخر، اصلا جنگی به دل نمی زد و انگار از پیش باخته بودیم. اگر باین شرایط به المپیک برویم، قطعا تیم های دیگر از ما آماده تر هستند و شانس ی برای موفقیت نخواهیم داشت. باید توجه داشت که استفاده از جوانان، اصول، زمان و شرایط خاص خودش را می طلبد. مثلاً بردیا سعادت شرایط روحی خیلی خوبی دارد اما باید برای ارتقای شرایط فنی خودش، مسیر طولانی را طی کند. صابر کاظمی، آرمان صالحی و ... نیاز به کسب تجربه دارند. این بازیکنان هیچ گاه نباید از تلاش دست بکشند و باید بیشتر چکش بخورند تا قابل اعتمادتر شوند.»

● **بهترین سن برای شروع والیبال، ۱۲ سالگی است**

از محمودی می پرسم که داشتن قد بلند برای والیبالیست شدن کافی است که می گوید: «برای والیبالیست شدن، اولاً فرد باید شرایط فیزیکی بسیار خوبی داشته باشد اما از علاقه مندی و انگیزه نباید غافل شد. در پست های لیبرویی و پاسوری، قد تان هم اگر کمی کوتاه باشد، می توانید موفق شوید اما اگر به این رشته علاقه و انگیزه نداشته باشید، هیچ گاه موفق نخواهید شد. البته در پست هایی که سرعتی هستند، باید قد بازیکن حداقل بالای ۲ متر باشد. درباره بهترین سن برای شروع والیبال هم چون سطح شعور و فهم و توانایی یادگیری، تعادلی و حرکتی فرد در ۱۰ تا ۱۲ سالگی افزایش می یابد و می تواند حرکت های پیچیده و تکنیک و تاکتیک را یاد بگیرد، در مان مناسبی برای دنبال کردن این رشته به صورت جدی تر است.»

● **این رشته برای پُر کردن اوقات فراغت تابستان، عالی است**

عضو کمیته فنی فدراسیون والیبال درباره شروع فصل تابستان و این که آیا فعالیت در این رشته را به جوانان و جوانان توصیه می کند، می گوید: «حتماً توصیه می کنم فقط باید توجه داشت قرار نیست که همه سعید معروف شوند، همین که جوان علاقه مند باشا شرایطی که گفتیم، جذب والیبال شود، در رشته ای که هم مسابقاتش به صورت دانشگاهی بر گزار می شود، هم برای خانم ها مسابقات داریم و ...، دستاوردهای زیادی برای بخش های دیگر زندگی اش به جز افزایش سلامت جسمانی خواهد داشت. به نوجوانان توصیه می کنم به والیبال به عنوان یک رشته مطرح جذاب برای پر کردن اوقات فراغت شان نگاه کنند. به خصوص اگر زیر نظریک آکادمی یا مربی کار بلد باشند شانس شان برای کشف این استعداد بیشتر خواهد بود.»

● **والیبال هم IQ را افزایش می دهد و هم EQ را**

«والیبال یکی از ورزش هایی است که موفقیت در آن ضریب هوشی زیاد، چابکی، چالاک ی، سرعت عکس العمل دیداری بالا و مدیریت مسائل ذهنی و روانی را می طلبد»، محمودی با این مقدمه درباره تاثیرات فعالیت در این رشته ورزشی بر سبک زندگی والیبالیست ها می گوید: «من مطمئن هستم که فعالیت در والیبال، بر قدرت تفکر، هوش، خرد جمعی و ... تاثیر می گذار د و باعث می شود در بقیه بخش های زندگی هم موفق شوند. والیبال هم IQ را افزایش می دهد و هم EQ را. بازی والیبال، مهارت های اجتماعی فرد را بالایی بر دینا بر این والیبالیست ها در کار های گروهی هم موفق تر عمل می کنند. بر سلامت جسمی هم قطعاً تاثیر می گذارد.»

● **قرار داد یک بازیکن معمولی، ۶۰۰ میلیون در سال است**

اولین لژیونر تاریخ والیبال ایران در باره در آمد و والیبالیست ها می گوید: «بالاخره والیبالیست ها در آمد خوبی دارند البته نسبت به فوتبالیست ها خیلی کمتر است اما چون والیبال ماهر سال در لیگ جهانی حضور دارد و نتایج خوبی هم می گیرد، این رشته دیده شده و اسپانسر های خوبی پیدا کرده است. در آمد بازیکنان هم به همین نسبت بیشتر شده است. درباره در آمد ملی پوشان که نمی توانم هیچ رقمی را بگویم، این ها بازیکنانی هستند که جوانی شان را در این راه می گذار ند، نخبه های ورزشی ما هستند که در تیم ملی بازی می کنند بنابراین هر قدر هم بگیرند، باید بگوییم نوش جان شان. البته یک بازیکن معمولی در سال، ۶۰۰ یا ۷۰۰ میلیون قطعاً می گیرد.»

● **به مشکلات داشتن قد بلند عادت کردم**

محمودی در پاسخ به سوال آخر ما درباره مشکلات افرادی که قد بلند دارند، خیلی کوتاه جواب می دهد و می گوید: «داشتن قد بلند طبیعتاً یک سری محدودیت هایی دارد. بحث خرید و انتخاب لباس است، بحث نشستن، استفاده از وسایل نقلیه عمومی و ... که من به آن ها عادت کرده ام اما بالاخره یک سری محدودیت ها و مشکلاتی هم ایجاد می کند.»