



والیبال با پا؛ سپک تاکرا

«سپک تاکرا» ورزش بومی جنوب شرق آسیاست؛ ورزشی شبیه به والیبال که بازیکنان به جای استفاده از دست، با پاهای خود توپ را از روی تور عبور می دهند. به همین دلیل این ورزش بین بسیاری از مردم به «والیبال با پا» هم معروف است.

سپک تاکرای ابتدایی

در ابتدا در سپک تاکرا خبری از تور نبود. عده ای دایره ای را تشکیل می دادند و بدون هیچ گونه محدودیت زمانی، تا ساعت ها توپ را با پا به سوی هم پرتاب می کردند. در صورتی که تیمی نمی توانست از برخورد توپ به زمین جلوگیری کند، یک امتیاز به رقیب داده می شد. توپ از جنس بامبو یا خیزران توخالی بود.

توپ



امروزه در مسابقات رسمی از توپ های پلاستیکی و فایبرگلاسی استفاده می شود. وزن توپ ۱۹۰-۱۷۰ گرم، محیط آن ۴۰ سانتی متر و دارای ۱۲ سوراخ است.

طریقه سرویس زدن

در فاصله ۲/۴۵ متری از انتهای زمین هر تیم، دایره ای رسم شده است که «دایره سرویس» نام دارد. سرویس زننده باید پای خود را در این دایره ثابت نگه دارد. دو بازیکن دیگر در نیمه های کناره تور قرار می گیرند و یکی از آنها با دست توپ را برای سرویس زننده پرتاب می کند.

مقررات

- ✘ طول زمین ۱۳/۴ و عرض آن ۶/۱ متر است. ارتفاع تور برای پسران ۱/۶۵ و برای دختران ۱/۵۲ متر است.
- ✘ هر تیم از سه بازیکن در درون زمین استفاده می کند.
- ✘ در حین بازی استفاده از دست به هر شکل ممکن ممنوع است. منظور از دست «از سرشانه تا نوک انگشتان» است.
- ✘ توپ باید حداکثر پس از سه ضربه وارد زمین حریف شود.
- ✘ برخلاف والیبال، بازیکن می تواند بیشتر از یک بار هم به توپ ضربه بزند. یک بازیکن حتی هر سه ضربه تیم را هم می تواند بزند.
- ✘ هر تیم که زودتر ۲ «ست» مسابقه را پیروز شود، برنده بازی است.
- ✘ تیمی برنده ست های اول و دوم است که زودتر به امتیاز ۲۱ برسد. در صورت تساوی در امتیاز ۲۰، تیمی برنده است که دو امتیاز از حریف پیش بیفتد. در ست سوم امتیاز پایانی ۱۵ است.

تاریخچه

قدیمی ترین آثاری که از بازی سپک تاکرا به دست آمده، مربوط به تمرینات ارتش چین در حدود دو هزار سال قبل است. سربازان برای بالا رفتن توانایی جسمانی، قوی شدن عضلات و انعطاف پذیری بیشتر بدن، گوی برداری هم چون توپ بدمینتون امروزی را، با ضربه زدن به سمت یکدیگر، در هوا نگه می داشتند و مانع از افتادن آن به زمین می شدند. ژاپنی ها هم بازی مشابهی به نام «کماری» داشتند.

واژه سپک تاکرا ترکیبی از دو کلمه «سپک» و «تاکرا» است. در زبان مالایی سپاک (یا «سپک») به معنای «لگزدن» است، و در زبان «تایی» تاکرا به معنای «توپ» است.



سپک تاکرا در ایران

در سال ۱۳۸۱، گروهی از کارشناسان تربیت بدنی این رشته را به ایران آوردند. این رشته، فدراسیون مستقل نداشت و زیر نظر فدراسیون ورزش های همگانی اداره می شد. اولین مسابقات سپک تاکرا ایران در مهر ۱۳۸۲ در شهر قم برگزار شد و تیم های مازندران، قم، کرمان و خوزستان در کنار دو تیم تایلند و میانمار مسابقات خود را برگزار کردند. این دو تیم خارجی متشکل از محصلان خارجی حوزه علمیه قم بودند. پس از آن مسابقات سپک تاکرا در رده های متفاوت به شکلی منظم برگزار شد. در بخش مردان، اولین رقابت های کشوری در شهرهای رشت، امل و کرج، نخستین مسابقات بانوان در رشت و اراک، اولین رقابت های جوانان در اراک و نخستین مسابقات ساحلی هم در بندر انزلی برگزار شد. از دو سال پیش فدراسیون این رشته تأسیس شد.

تیم ملی ایران

اولین حضور ایران در رقابت های بین المللی به سال ۲۰۰۵ و مسابقات جهانی مالزی باز می گردد؛ جایی که ایران به مقام هفتم بخش دو نفره دست یافت. یک سال بعد نوبت به معتبرترین مسابقات سپک تاکرا (جام پادشاهی تایلند) رسید که ایران عنوان سوم این مسابقات را از آن خود ساخت. تیم «هوپ تاکرا» ایران هم برای اولین بار در مسابقات داخل سالن ماکائو شرکت کرد و بین ۱۶ تیم، به مقام ششم دست یافت. سپک تاکرای ایران در سال ۲۰۰۷ مقام سوم خود را در رقابت های جهانی تکرار کرد.

فدراسیون های بین المللی

فدراسیون جهانی این رشته «AISTAK» و فدراسیون آسیایی آن «ASTAK» نام دارد. هر دوی این فدراسیون ها در بانکوک، مرکز تایلند قرار دارند.



ورزشکار موفق

با توجه به آن که سپک تاکرا را می توان تلفیقی از والیبال، بدمینتون، فوتبال، ژیمناستیک و کونگفو دانست، دو عامل موجب موفقیت هر ورزشکار سپک تاکرا خواهد شد: انعطاف پذیری و کنترل و حمل توپ با پا. به نظر می رسد کسانی که به ژیمناستیک یا هنرهای رزمی می پردازند و در عین حال رابطه خوبی با فوتبال دارند، در این رشته موفق خواهند بود.

انواع سپک تاکرا

- ❌ دبل راگا: نوعی از سپک تاکراست که در آن، هر تیم دو بازیکن اصلی و یک بازیکن ذخیره دارد.
- ❌ سپک تاکرا ساحلی: این سپک تاکرا با حضور دو تیم چهار نفره در ساحل برگزار می شود.
- ❌ هوپ تاکرا: این سپک تاکرا شبیه بسکتبال است و در زمین بازی یک سید از سقف آویزان است. بازیکنان به مدت نیم ساعت باید بکوشند که توپ را با پا وارد سید کنند.

سال شمار

- ❖ ۱۸۲۹: انجمن ورزشی سیام (تایلند) پیش نویس قانون این بازی را نوشت. شکل بازی هنوز به صورت دایره ای بود.
- ❖ ۱۸۳۳: این ورزش جزو برنامه های آموزشی و ورزشی مدارس سیام قرار گرفت.
- ❖ ۱۹۴۵: با ورود تور به این ورزش، سپک تاکرا شکلی هم چون والیبال به خود گرفت. این ابتکار به پیشنهاد حمید مایدین، محمد عبدالرحمن و سید یعقوب از مالزی اتفاق افتاد.
- ❖ ۱۹۶۵: حضور نمایندگان کشورهای تایلند، مالزی، سنگاپور، اندونزی و لاوس در کوالالامپور و تعیین قوانین رسمی این ورزش و انتخاب نام «سپک تاکرا» برای آن.

