

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

والیبال پایه برای نونهالان و نوجوانان

مؤلفین :

جواد مهرگان

علیرضا خوشروی

انتشارات رسانه تخصصی / ۱۳۹۴



سرشناسه	: مهرگان، جواد
عنوان و نام پدیدآور	: والیبال پایه برای نونهالان و نوجوانان
مشخصات نشر	: تهران : انتشارات رسانه تخصصی، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	: ۱۷۶ص: مصور
شابک	: 978-600-293-140-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیبای مختصر
یادداشت	: فهرستنویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
شناسه افزوده	: خوشروی، علیرضا
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۸۵۴۲۷۸



- نشانی: تهران، ضلع غربی میدان فردوسی، خیابان پارس، کوچه جهانگیر، ساختمان یاس شرقی، طبقه سوم، واحد ۱۳
- تلفن: ۶۶۷۳۷۱۳۳-۶۶۷۳۷۳۳۲-۰۹۱۲۳۰۴۹۱۰۹

والیبال پایه برای نونهالان و نوجوانان

- مؤلفین: جواد مهرگان، علیرضا خوشروی
- شابک: ۵-۱۴-۲۹۳-۶۰۰-۹۷۸
- نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۴
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۴
فصل یکم	
آشنایی با والیبال.....	۵
فصل دوم	
بازی های آماده سازی، پرورش ظرفیتهای جسمانی.....	۲۳
فصل سوم	
تکنیکهای پایه ی والیبال و روش بازی.....	۴۱
فصل چهارم	
آماده سازی جسمانی برای نونهالان و نوجوانان.....	۱۰۳
فصل پنجم	
راهنمای بازیکنان والیبال.....	۱۳۹
فصل ششم	
تغذیه ویژه بازیکنان والیبال.....	۱۵۱
فصل هفتم	
راهنمای مربیان؛ نکات کلیدی.....	۱۶۳

پیش گفتار

والیبال یکی از پربیننده‌ترین و پرطرفدارترین ورزش‌های کشور می‌باشد. در بسیاری از پارک‌ها و مکان‌های تفریحی خانواده‌های زیادی را می‌توانید ببینید که مشغول بازی والیبال هستند. کلاس‌های آموزشی زیادی هم در سراسر کشور برای آموزش والیبال به نونهالان و نوجوانان وجود دارد که هر سال نیز بر رونق آنها افزوده می‌شود. کتاب‌های زیادی درباره مربیگری والیبال نوشته شده است که شامل اصول مربیگری و نحوه آموزش تکنیک‌ها و مهارت‌های والیبال می‌باشد. اما کتابی که مخاطب آن بیشتر بازیکنان والیبال باشند شاید تاکنون نوشته نشده باشد. هدف از نگارش این کتاب آشنا کردن نونهالان، نوجوانان با والیبال و تکنیک‌های آن می‌باشد و اینکه چطور می‌توانند به بازیکنانی بهتر تبدیل شوند. برای رسیدن به این هدف سعی شده است تا مطالبی کاربردی، کلیدی و معتبر در اختیار خوانندگان محترم این کتاب قرار گیرد، با این امید که قدمی هر چند کوچک باشد در پرورش بازیکنان و انسان‌هایی بهتر برای کشور عزیزمان. به بازیکنان عزیز توصیه می‌شود مطالب نگاشته شده در این کتاب را با دقت و چندین بار مورد مطالعه قرار دهند و بدانند که کمک بسیار زیادی به آنها خواهد کرد تا پیشرفت سریعی در والیبال داشته باشند و بازیکنان و انسان‌هایی موفق و برنده باشند. در فصل انتهایی نیز یک فصل به عنوان راهنمای مربیان و والدین افزوده شده است تا آنها نیز به عنوان عواملی مهم و تعیین کننده در پرورش بازیکنان به نقش‌ها و وظایف خود بیشتر پی ببرند.

جواد مهرگان

علی رضا خوشرویی

Javadmehregan1981@gmail.com

www.ModernVolleyball.com