

۱۳۹۲.۱۱.۸

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

والیبال پایه

برای نوجوانان و نوجوانان (۲)

مؤلف :

جواد مهرگان

انتشارات رسانه تخصصی / ۱۳۹۴



فهرست مطالب

۴	پیشگفتار
	فصل یکم
۵	آشنایی با والیبال
	فصل دوم
۲۳	بازی های آماده سازی، پرورش ظرفیت های جسمانی
	فصل سوم
۴۱	تکنیک های پایه ی والیبال و روش بازی
	فصل چهارم
۱۰۳	آماده سازی جسمانی برای نونهالان و نوجوانان
	فصل پنجم
۱۳۹	راهنمای بازیکنان والیبال
	فصل ششم
۱۵۱	تغذیه ویژه بازیکنان والیبال
	فصل هفتم
۱۶۳	راهنمای مربیان؛ نکات کلیدی
	فصل هشتم
۱۷۵	سیستم های پایه ی بازی
	فصل نهم
۲۱۳	اوج عملکرد
۲۶۲	منابع

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 می‌تواند به بازیکنانی بهتر تبدیل شوند. برای رسیدن به این هدف سعی شده است تا مطالبی کاربردی، ساده و مناسب در اختیار خوانندگان محترم این کتاب قرار گیرد، با این امید که قدمی هر چند کوچک باشد در آموزش بازیکنان و انسان‌هایی بهتر برای کشور عزیزمان. به مربیان و بازیکنان عزیز توصیه می‌شود مطالب نگاشته شده در این کتاب را با دقت و چندین بار مورد مطالعه قرار دهند و دانند که کمک بسیار زیادی به آنها خواهد کرد تا پیشرفت سریعی در والیبال داشته باشند و بازیکنان و انسان‌هایی موفق و برنده باشند. در این کتاب ما تلاش داریم تا این مفهوم را آموخته ایم که: مهم‌ترین تکنیک والیبال بازیخوانی و تصمیم‌گیری سریع و درست می‌باشد. و تمرین تمرینات والیبال، تمرینات شبیه بازی هستند؛ و تنها راه موفقیت سخت‌کوشی هوشمندانه و خوش‌قلبی و خوش‌بینی است.

جواد مهرگان

Javadmehregan1981@gmail.com

www.ModernVolleyball.com