

استراتژی آموزش در والیبال

جلد اول

منشور آمادگی ورزشکاران رشته والیبال

نوشته : علی پرویزی

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

سرشناسه : پرویزی، علی، -
 عنوان و نام پدیدآور : استراتژی آموزش والیبال / علی پرویزی
 مشخصات نشر : تهران : آوا متن، ۱۳۹۰.
 مشخصات ظاهری : ج. ۱ : اول
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۷۳-۵۵-۱ : ۳۰۰۰۰ ریال
 متدو جات : ج. ۱. منشور آمادگی ورزشکاران رشته والیبال
 موضوع : والیبال - تعلیم
 وضعیت فهرست نویسی : افیا
 رده بندی دیویی : ۷۹۶ / ۳۲۵
 رده بندی کنگره : ۱۲۹۰ ۲۷ ت / ۱۰۱۵ / ۵ GV
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۳۹۴۲۲۸



نویسنده: علی پرویزی
 استراتژی آموزش والیبال (جلد اول)
 منشور آمادگی ورزشکاران رشته والیبال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۷۳-۵۵-۱
 شمارگان: ۱۰۰۰ / چاپ اول / ۱۳۹۰
 قیمت: ۳۰۰۰ تومان
 چاپ و صحافی: فرشویه
 کلیه حقوق نویسنده اثر محفوظ است
 موسسه نشر آوا متن: ۶۶۹۶۴۱۶۶

فهرست

صفحه	عنوان
۶	دیاچه
۷	مقدمه
۹	حیطه‌های اصلی آمادگی ورزشکاران رشته والیبال جهت حضور موفق در رقابت‌های قهرمانی
۱۲	نگاهی اجمالی به منشور آمادگی ورزشکاران رشته والیبال جهت حضور موفق در رقابت‌های قهرمانی
۱۷	توضیحات بیشتر در باره حیطه روانی حرکتی
۱۹	الف) مبانی و اصول طراحی و برنامه‌ریزی تمرینات آمادگی جسمانی و بدنسازی رشته والیبال:
۲۰	۱- الف) کلیات
۲۲	۲- الف) تجهیزات و امکانات موردنیاز تدوین برنامه تمرینات آمادگی جسمانی و بدنسازی:
۲۵	۳- الف) عناصر مهم برنامه‌ریزی برای تأمین توسعه آمادگی جسمانی
۳۳	۴- الف) اصول تمرین
۳۷	۵- الف) فصول تمرین
۳۷	۶- الف) روش‌های تمرین:
۳۹	- نمونه‌هایی از برآورد قابلیت‌های جسمانی ورزشکاران:
۴۲	۷- الف) اصول مربیگری:
۴۷	توضیحات بیشتر درباره حیطه شناختی
	مطالب فنی که مربیان والیبال باید جهت تدوین و طراحی جلسات تمرین و استراتژی در هدایت تیم مدنظر قرار دهند:
۴۹	
۶۳	توضیحات بیشتر در باره حیطه عاطفی
۷۲	توضیحات بیشتر در باره حیطه بنیادی و زیر ساختی
۷۳	توضیحات بیشتر در باره حیطه مهارتی و اجرایی رشته والیبال
۷۶	توضیحات جداول ضمیمه
۷۷	فرم تدوین برنامه سالانه تیم والیبال
۷۸	فرم ارزیابی مهارت بازیکنان
۷۹	فرم ارزشیابی بازیکن
۸۰	فرم برنامه‌ریزی، اجرا، کنترل و ثبت عملکرد تیم در جریان مسابقات

دیباچه

مجموعه‌ای که پیش‌رو دارید با نام "استراتژی آموزش والیبال" در چهار مجلد جداگانه تحریر شده است. جلد اول بانام "منشور آمادگی ورزشکاران والیبال" جلد دوم اصول آمادگی جسمانی و به ترتیب، اصول روانشناسی و آشنایی بامبانی نظری و فنی، آموزش تکنیک و مهارت‌های تاکتیکی رشته والیبال تدوین و تقدیم به جامعه والیبال کشور می‌نماید. امیدوارم با مطالعه مطالب تحریر شده اینجانب را از نظرات و پیشنهادات سازنده خود محروم نفرمایید.

جاء دارد از همسر فداکارم، از دخترم لعبت و پسرم آیت، که در تمام مراحل زندگی مشوق و حامی من بوده‌اند، تقدیر و تشکر نمایم، از تمام کسانی که به شکلی حق اسنادی و بزرگی به من دارند رخصت می‌خواهم که مرا به شاگردی خود قبول کنند. خداوند متعال را شاكرم که برای تشكر از تمام پیشکسوتان و صاحب نظران رشته والیبال این فرصت را به من عطا فرمود.

علی پرویزی

بهار ۱۳۸۹

مقدمه

مجموعه‌ای را که پیش‌رو دارید برخاسته از ۳۰ سال سابقه ورزشی و تجربیات موفق اینجانب در تحصیل علوم ورزشی و مربی‌گری درمقاطع مختلف رشته والیبال بوده که بدین وسیله تقدیم به همه دوستان و محققین این رشته می‌گردد. از آنجایی که در جریان طراحی و اجرای جلسات تمرین ورزشکاران همیشه این فکر در ذهنم تداعی می‌شد که باید چیزی فراتر از اجرای صرف مهارت‌های ورزشی وجود داشته باشد که یک مربی به آن نیاز دارد تا در بحران‌ها و تلاطم مسابقات پیروزمیدان باشد. از این‌رو در روبرو شدن با پیروزی‌ها و شکست‌هایی که در طول عمر ورزشی‌ام تجربه نمودم به اینجا رسیدم که اگر فعل خواستن با اعتماد و اعتقاد متقابل در همکاری همراه باشد یقیناً قله‌های موفقیت یکی پس از دیگری فتح خواهند شد و این نیست جز دست یافتن به شناخت و معرفت برخاسته از مفاهیم و زبان مشترک بین مربی و مربی

که همواره موجب خلق صحنه‌های تاریخی ورزشی بوده و اتحاد و همدلی را به ارمغان آورده است. لذا به این فکر افتادم تا مجموعه‌ای را با نام "استراتژی آموزش والیبال" به رشته تحریر درآورم که ضمن برخورداری از حجمی کم و بیانی ساده اطلاعات ضروری و کاربردی را در اختیار علاقمندان رشته والیبال قرار دهد.

در این قسمت به تشریح تئوری "منشور آمادگی ورزشکاران رشته والیبال" می‌پردازم با این امید که مورد توجه و استفاده علاقمندان قرار گیرد تا به‌حول وقوه الهی مراحل عملی هر یک از حیطه‌های آمادگی ورزشکاران در قسمت‌های بعدی بطور مفصل و با ارائه تمرینات مربوطه تقدیم شما عزیزان گردد.

رفتارهای شخصی، مربوط به خود انسان است، مهم این است که چگونه این رفتارها در کسب موفقیت‌های تیمی موثر باشد.

"با تشکر و استعانت از خداوند متعال"

علی پرویزی

کارشناس ارشد رشته تربیت بدنی و علوم ورزش

گرایش آمادگی جسمانی (تخصصی: رشته والیبال)