

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آموزش والیال برای نوجوانان

مؤلفین :

جواد مهرگان

علی رضا خوشروی

انتشارات رسانه تخصصی / ۱۳۹۳



سرشناسه

: مهرگان، جواد، ۱۳۵۹ -

عنوان و نام پدیدآور

: آموزش والیبال برای نوجوانان / مولفین جواد مهرگان، علی رضا خوشروی.

مشخصات نشر

: تهران : انتشارات رسانه تخصصی، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری

: ۹۶ ص.

شابک

: 9786002930835

وضعیت فهرست نویسی

: فیبا

موضوع

: والیبال -- تعلیم

شناسه افزوده

: خوشروی، علیرضا، ۱۳۳۹ -

رده بندی کنگره

: ۱۵GV / ۵ / ۱۳۹۳ م ۷ ت /

رده بندی دیویی

: ۷۹۶/۳۲۵

شماره کتابشناسی ملی

: ۳۵۵۲۲۸۷



• نشانی : تهران، ضلع غربی میدان فردوسی، خیابان پارس، کوچه جهانگیر، ساختمان یاس شرقی،

طبقه سوم، واحد ۱۳

تلفن : ۶۶۷۳۷۱۳۳ - ۶۶۷۳۷۳۳۲ - ۰۹۱۲۳۰۴۹۱۰۹

آموزش والیبال برای نوجوانان

• مؤلفین : جواد مهرگان، علی رضا خوشروی

• شابک: ۵-۰۸۳-۲۹۳-۶۰۰-۹۷۸

• نوبت چاپ : اول / ۱۳۹۳

• شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

• قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۴
فصل اول - آشنایی با والیبال.....	۵
فصل دوم - تکنیک‌های پایه والیبال.....	۱۷
فصل سوم - گرم کردن، سرد کردن و ماساژ ورزشی.....	۵۹
فصل چهارم - راهنمای بازیکنان والیبال.....	۷۷
فصل پنجم - تغذیه ویژه بازیکنان والیبال.....	۸۷

پیش‌گفتار

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 بازیکنان والیبال باشند شاید تا کنون نوشته نشده باشد.

هدف از نگارش این کتاب آشنا کردن نونهالان و 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.

جواد مهرگان

علی رضا خوشروی

Javadmehregan1981@gmail.com

www.ModernVolleyball.com