

والیبال

آموزش و تمرینات



تألیف و گردآوری

دکتر ماریا رحمانی قبادی

(عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد دماوند)

سپهر تقوی دهقانی

سرشناسه : رحمانی قبادی، ماریا، ۱۳۵۶
عنوان و نام پدیدآور : والیبال؛ آموزش و تمرینات/ تالیف و گردآوری: دکتر ماریا رحمانی قبادی و سپهر تقوی دهقانی
مشخصات نشر : تهران: انتشارات پادینا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری : ۱۲۸ ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۶۱-۹۳-۰
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
شناسه افزوده : تقوی دهقانی، سپهر ۱۳۲۲- مولف
رده بندی کنگره : GV۱۰۱۵/۵
رده بندی دیویی : ۷۹۶/۳۲۵
شماره کتابشناسی ملی : ۵۹۲۳۶۵۸



والیبال

آموزش و تمرینات

تألیف و گردآوری

دکتر ماریا رحمانی قبادی، سپهر تقوی دهقانی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۶۱-۹۳-۰

انتشارات پادینا

شمارگان: ۵۰۰ جلد نوبت چاپ: تهران، اردیبهشت ۱۳۹۸

چاپ و صحافی: واژه

قیمت: ۳۳۰۰۰۰ ریال

ارسال کتاب به سراسر کشور بدون هزینه پستی

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱

padina.pub@gmail.com www.padinapub.com

فهرست مطالب

فصل اول

۵..... تاریخچه والیبال

فصل دوم

۲۱..... مراحل آموزش و یادگیری والیبال

فصل سوم

۲۵..... آمادگی جسمانی و تمرینات آشنایی با توپ

فصل چهارم

۴۱..... مهارت‌های والیبال

فصل پنجم

۴۳..... پاس پنجه

فصل ششم

۶۱..... پاس ساعد

فصل هفتم

۷۱..... سرویس

فصل هشتم

۸۱..... آبشار

فصل نهم

۹۱..... دفاع روی تور

فصل دهم

۱۰۱..... دفاع توی زمین

فصل یازدهم

۱۰۵..... آسیب‌های ورزشی والیبال