

آموزش والیبال

مؤلفین:

مژگان مباحی پور

(استادیار، دانشگاه ایلام)

محمدحسین شوهانی

انتشارات هاوار

۱۳۹۷

سرشناسنامه	: صالحی پور، مژگان، ۱۳۵۰.
عنوان و نام پدیدآورنده	: آموزش والیبال / مؤلفان: مژگان صالحی پور، محمدحسین شوهانی.
مشخصات نشر	: ایلام، هاوار، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۹۵ ص، مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۷۳-۵۸-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: والیبال - تعلیم.
موضوع	: Volleyball-Training
موضوع	: والیبال - قواعد
موضوع	: Volleyball-Training
شناسه افزوده	: شوهانی محمدحسین، ۱۳۶۶.
رده بندی کنگره	: GV ۵/۱۰۱۵/۱۳۹۷ ص ۳۲۵
رده بندی دیویی	: ۷۹۶ ۳۲۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۳۴۳۷۲۲



انتشارات هاوار

آموزش والیبال

مؤلفان	دکتر مژگان صالحی پور - محمدحسین شوهانی
ویراستار علمی	سید عامر خیری
سال چاپ اول	۱۳۹۷
شمارگان	۱۰۰۰
ناشر	هاوار
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۴۷۳-۵۸-۹
قیمت	۱۵۰۰۰ تومان

تلفن: ۰۹۱۸۸۴۰۶۶۳۰

آدرس ناشر: ایلام، چالیمار، بلوار نماز

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱۱	فصل اول: آشنایی با والیبال
۱۳	معرفی ورزش والیبال
۱۳	تاریخچه والیبال در جهان
۱۵	زمین و تجهیزات والیبال
۱۵	زمین
۱۵	توپ
۱۶	تور
۱۶	میله های نگهدارنده
۱۶	آنتن
۱۷	فصل دوم: تکنیک های اساسی والیبال
۱۹	فواید آشنایی با توپ
۱۹	تمرینات آشنایی با توپ
۲۴	ایستادن و گاردها در والیبال
۲۴	گارد ایستاده
۲۵	گارد متوسط
۲۶	گارد نشسته
۲۶	حرکات پا در والیبال
۲۷	تکنیک پنجه
۲۷	آموزش پاس پنجه
۲۸	دریافت و ارسال توپ
۳۱	مرحله ارسال
۳۱	تمرینات

۳۴	انواع پاس پنجه
۳۴	پاس پنجه رو به رو
۳۴	تمرینات
۳۸	پاس پنجه بالای سر
۳۸	تمرینات
۴۰	پاس پنجه پشت
۴۰	تمرینات
۴۳	پاس پنجه روبرو
۴۳	پاس پنجه پرسی
۴۴	تمرینات
۴۵	پاس پنجه یک دست
۴۶	آموزش ساعد
۴۷	انواع پاس ساعد
۴۷	پاس ساعد رو به رو
۴۷	پاس ساعد پشت
۴۸	تمرینات پاس ساعد
۵۱	انواع سرویس
۵۲	سرویس ساده رو به تور
۵۳	سرویس ساده پهلوی به تور
۵۳	سرویس تنیسی
۵۴	تمرینات سرویس
۵۹	آبشار (اسپک)
۵۹	مراحل اجرای تکنیک آبشار
۶۲	انواع آبشار
۶۲	جاخالی
۶۳	آبشار آرام به آخر زمین

۶۳	آبشار قدرتی
۶۳	تمرینات آبشار
۶۸	آبشار روی انواع پاس ها
۶۸	آبشار روی پای های کوتاه
۶۹	آبشار روی پای های متوسط
۶۹	آبشار روی پاس های بلند
۷۰	دفاع روی تور
۷۰	مراحل دفاع
۷۱	انواع دفاع روی تور
۷۱	دفاع یک نفره
۷۲	دفاع دو نفره
۷۳	دفاع سه نفره
۷۴	تمرینات دفاع
۸۰	پاس
۸۱	انواع پاس از نظر ارتفاع
۸۱	پاس کوتاه
۸۱	پاس کوتاه سریع
۸۲	پاس تیز داخل
۸۲	پاس تیز خارج
۸۳	پاس متوسط
۸۴	پاس بلند
۸۴	پاس قوس وسط
۸۵	پاس قوس بلند
۸۶	پاس عمقی
۸۷	نحوه چرخش بازیکنان در زمین
۸۷	نحوه استقرار بازیکنان در زمین

۱۹ فصل سوم: قوانین و مقررات والیبال

- ۹۱ ملاحظات کلی قوانین بازی والیبال
- ۹۱ تعداد تماس با توپ
- ۹۱ ترکیب تیم
- ۹۱ نحوه کسب امتیاز
- ۹۲ برنده ی ست
- ۹۲ برنده ی مسابقه
- ۹۲ کسب امتیاز در مسابقات دای
- ۹۲ تعویض ها و تایم های شراکت
- ۹۲ خطاهای سرویس
- ۹۳ قصد به سرویس
- ۹۳ خطاهای ضربه حمله
- ۹۳ خطاهای دفاع روی تور
- ۹۳ داوری

پیشگفتار

اهمیت رشته های ورزشی گروهی بر کسی پوشیده نیست. از این میان والیبال به عنوان ورزشی تیمی و بسیار مهیج، که پیشینه ای یک صد و ده ساله دارد، از جایگاه خاصی به خصوص در بین ورزش های دانشگاهی برخوردار است.

در سال های اخیر این رشته ی ورزشی در بین جوانان کشور جایگاه مناسبی پیدا کرده به طوری که ایران نه تنها در آسیا بلکه در بازیهای جهانی نیز یک مدعی به شمار می رود. همین امر باعث گرایش بیش تر جوانان به سمت این رشته ورزشی شده است و در پی آن اهمیت پرورش و تربیت مربیان آزموده و ورزیده را بیش از پیش شکار می کند. این مهم تنها در سایه استفاده از روش های علمی و استفاده از تجربیات جوانان با تجربه امکان پذیر است.

مؤلف به عنوان مربی والیبال که در تمام سطوح پایه مینی والیبال و والیبال جوانان و دانشگاه ها تجربه مربیگری دارد و از مدرسین والیبال فدراسیون والیبال جمهوری اسلامی ایران می باشد برخورد ضروری می داند تا تجربیات خود را به عنوان نمونه ای مکتوب در اختیار مربیان جوان و به خصوص دانشجویان تربیت بدنی قرار دهد.

لذا در این کتاب سعی شده است مطالب و تکنیک های پایه والیبال در قالبی بسیار ساده و قابل فهم به همراه تصاویر و نمونه تمرینات مطابق با سرفصل درس والیبال ۱ دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه ها معرفی شوند تا علاوه بر استفاده مربیان، به عنوان منبع درسی درس والیبال ۱ نیز مورد استفاده قرار گیرد.

در پایان لازم می دانم از زحمات تمام کسانی که در تألیف این کتاب ما را یاری نمودند به ویژه دانشجویان عزیزی که در خلق تصاویر زحمت زیادی کشیدند، تشکر نمایم.

چشم داشت مؤلف از دوستان گرامی به خصوص اساتید و دانشجویان عزیز این است که نظرات و اشکالات کتاب را که با وجود تلاش فراوان از دید من مخفی مانده است، یادآوری کنند و مؤلف را در رفع نواقص این کتاب یاری دهند.

Mojgan.salehipour@yahoo.com

www.ketab.ir