

آموزش والیبال نوین

در قالب ۱۲۰ دقیقه تمرین

برای اولین بار در ایران

مؤلفان:

رحیم لطیف - مهدی صابرپور

نگاه بوستان

۱۳۹۸

سرشناسه	: لطیف، رحیم، ۱۳۳۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش والیبال نوین: در قالب ۱۲۰ دقیقه تمرین برای اولین بار در ایران / مؤلفان: رحیم / لطیفه مهدی صابریور.
مشخصات نشر	: تهران: نگاه بوستان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۴۸ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۳۳-۱۱-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: والیبال -- تعلیم
موضوع	: Volleyball -- Training
موضوع	: والیبال -- قواعد
موضوع	: Volleyball -- Rules
شناسه افز.	: صابریور، مهدی، ۱۳۳۴ -
رده بندی کتبی	: GV۱۰۱۵/۵
رده بندی دیوبی	: ۷۹۶/۳۲۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۹۸۲۸۱



انتشارات نگاه بوستان

(آموزش والیبال نوین) در قالب ۱۲۰ دقیقه تمرین برای اولین بار در ایران

گردآورندگان و مؤلفان: رحیم لطیف، مهدی صابریور

ویراستار: نسرین دیبائی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ عدد

قیمت: ۶۰.۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: میراث ماندگار

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۸۲۳۳ - ۱۱ - ۴

مرکز پخش: خ انقلاب، ۱۲ فروردین، پاساژ ۱۲ فروردین، زیرزمین دوم، واحد ۷

تلفن: ۶۶۹۵۷۲۵۵

فهرست

۷	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۱	فصل اول: سؤال و جواب
۲۵	فصل دوم: تکنیک پنجه
۲۷	فصل سوم: تکنیک ساعد
۲۹	فصل چهارم: تکنیک سرویس
۳۷	فصل پنجم: تکنیک پاس و پاسوری
۴۳	فصل ششم: تکنیک حمله
۵۱	فصل هفتم: تکنیک دفاع
۵۵	فصل هشتم: تکنیک جایگیری و توپ‌گیری
۶۳	فصل نهم: لیبرو ، سخنی با مربیان
۶۵	فصل دهم: والیبال نونهالان
۷۵	فصل یازدهم: والیبال نوجوانان
۸۳	فصل دوازدهم: والیبال جوانان
۹۵	فصل سیزدهم: والیبال ۱۸ سال به بالا
۱۰۳	فصل چهاردهم: خلاصه اهداف اصلی در این کتاب و معرفی بهترین‌های آستارا

فصل پانزدهم: آشنائی با توپ و تکنیک‌های مربوط به نونها لان.....	۱۲۵
فصل شانزدهم: تمرینات مربوط به تکنیک پنجه.....	۱۳۷
فصل هفدهم: تمرینات مربوط به تکنیک ساعد.....	۱۵۱
فصل هجدهم: تمرینات مربوط به تکنیک سرویس.....	۱۵۷
فصل نوزدهم: تمرینات مربوط به تکنیک پاس.....	۱۶۵
فصل بیستم: تمرینات مربوط به تکنیک حمله.....	۱۸۵
فصل بیست و یکم: تمرینات مربوط به دفاع.....	۲۰۷
فصل بیست و دوم: تمرینات مربوط به تکنیک توپ‌گیری.....	۲۲۵
فصل بیست و سوم: حاشیری و توپ‌گیری.....	۲۵۱
سخن پایانی با مربیان عزیز.....	۲۶۵

پیشگفتار

همان طوری که می‌دانیم والیبال یک ورزش دسته‌جمعی و با نشاط بوده و هست که طرفداران بسیاری در دنیا دارد.

امروزه روز والیبال دیگر تنها یک ورزش برای تفریح و نشاط نیست بلکه والیبال یک ورزش علمی و منبع درآمد شده است.

در حال حاضر در دوران سلاطین والیبال به مدیریت مدیرانۀ جناب دکتر داورزنی و همت جوانان توانمند ایرانی و مربیان زحمت‌کش داخلی با توجه به مزایای مادی آن که به قهرمانان ملی شامل شده و میشود علاقه خاصی به ورزشی را نسبت به رشته والیبال صد چندان نموده، به طوری که به جرئت می‌شود گفت امروزه والیبال تبدیل به ورزش روز اول ایران گشته و مردم خوب‌مان دیگر نه تنها به والیبال به چشم یک ورزش تفریحی و با نشاط نگاه نمی‌کنند بلکه هدف مادی آن را بیشتر مورد توجه قرار داده‌اند که برای رسیدن به آن هدف و حفظ مقام‌های بدست آمده و بدست آوردن مقام‌های بالاتر است مسئولین امر فکر و اساسی نموده و با جذب اسپانسرهای قومی و توانمند + استعدادیابی با کمک وزارت آموزش و پرورش همراه با هزینه‌های لازم با نظارت بر آن + یکسان‌سازی آموزش در سراسر کشور فدراسیونی بسیار قوی بنا نمایند که همواره برای تیم‌های ملی پشتیبان قوی و خوبی داشته باشیم و در کادر فنی کمیته‌ها، سرپرستان تیم‌های ملی از افراد ... استفاده نمایند.

خواستن توانستن است.