

والیبال ساحلی

دکتر رضا امین زاده

(هیأت علمی دانشگاه بین المللی امام رضا علیه السلام)

علیرضا کاظمی نسب

علی عابدی

جعفر عطارزاده

عنوان و نام پدیدآور	: والیبال ساحلی / رضا امین زاده... [و دیگران].
مشخصات نشر	: مشهد: دانشگاه امام رضا (ع). ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۶ ص.: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۵۰۷۵-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: رضا امین زاده، علیرضا کاظمی نسب، علی عابدی، محمدجعفر عطارزاده طوسی.
یادداشت	: واژه نامه.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۸۴-۱۸۶.
موضوع	: والیبال ساحلی
موضوع	: Beach volleyball
شناسه افزوده	: امین زاده، رضا، ۱۳۵۸-
شناسه افزوده	: دانشگاه امام رضا (ع)
رده بندی کنگره	: GV ۱۰۱۵ / ۵
رده بندی دیویی	: ۷۹۶ / ۳۲۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۴۱۴۶۳۹
وضعیت رکورد	: فیپا

www.ketab.ir



نام کتاب: والیبال ساحلی

مؤلف: رضا امین زاده، علیرضا کاظمی نسب، علی عابدی، محمدجعفر عطارزاده طوسی.

ناشر: دانشگاه امام رضا (ع) مشهد، صندوق پستی ۵۵۳-۹۱۷۳۵

قطع: وزیری

تاریخ انتشار: ۱۳۹۹

صفحات: ۱۸۶

امور فنی و چاپ: گلگونه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۵۰۷۵-۴

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است

مرکز انتشارات کتب و نشریات علمی دانشگاه بین المللی امام رضا (ع)
مشهد: خیابان دانشگاه، دانشگاه ۲۱، خیابان اسرار، دانشگاه بین المللی امام رضا (ع).

کدپستی: ۹۱۳۸۸۳۳۱۸۶، تلفن: ۰۵۱-۳۸۰۴۱ داخلی ۱۵۱۵

ایمیل: publications@imamreza.ac.ir

فهرست مطالب

مقدمه

فصل اول: امکانات، تجهیزات، محیط بازی و تاریخچه والیبال ساحلی	۹
تاریخچه والیبال ساحلی	۱۰
والیبال ساحلی در ایران	۱۲
محیط بازی	۱۸
امکانات و تجهیزات	۲۱
فصل دوم: تکنیک‌ها و تاکتیک‌های والیبال ساحلی	۲۵
جابه‌جایی	۲۶
دریافت سرویس	۲۶
پاس دادن	۲۹
حمله	۳۳
حرکت برای آبشار	۳۴
سرویس	۳۷
دفاع روی تور	۴۳
دفاع داخل زمین (توپ‌گیری)	۴۵
وضعیت آماده برای توپ‌گیری	۴۵
توپ‌گیری در برابر توپ‌های پایین‌تر از کمر	۴۶
توپ‌گیری توپ‌های بالاتر از کمر	۴۶
توپ‌گیری یک ضربه آرام	۴۶
نکته‌هایی برای تغییر رشته از والیبال سالنی به ساحلی	۴۸
فصل سوم: تمرین‌های والیبال ساحلی	۵۱
گرم کردن	۴۱
سرویس زدن	۵۰
دریافت	۵۶
پاس	۶۶
حمله	۷۲
دفاع روی تور و دفاع داخل زمین	۸۰

مقدمه

امروزه ورزش با بهره‌گیری از سایر علوم، به‌عنوان رشته‌ای علمی کاربردی در جوامع مختلف شناخته می‌شود و با توجه به وسعت آن، گرایش‌های متنوعی را پدید آورده است. در این میان، رشته‌های ورزشی و مسائل وابسته به آن مباحث اصلی این علم را تشکیل می‌دهند. رشته ورزشی والیبال یک ورزش تیمی، ششمین ورزش محبوب و گسترده‌ترین ورزش در بیشتر کشورهای جهان است. در ایران هم طی سال‌های اخیر از جایگاه خوبی برخوردار شده است. والیبال در آغاز ورزشی سالنی بود و در مکان‌های سرپوشیده انجام می‌شد، ولی کم‌کم توسط مردم به زمین‌های روباز کشیده شده و به شکل یک سرگرمی محبوب تابستانی در پارک‌ها و ساحل‌ها درآمد.

اگرچه والیبال ساحلی به‌عنوان یک ورزش جذاب و محبوب در حال گسترش است، به‌دلیل نوپا بودن، در مسیر رشد و توسعه قرار دارد. از این رو، به‌منظور افزایش آگاهی و توسعه قابلیت‌های آموزشی این رشته، ترجمه و تألیف کتاب‌های آموزش ویژه والیبال ساحلی دارای اهمیت است. از ویژگی‌های کتاب حاضر، آموزش اصول یادگیری مهارت‌های حرکتی و روانشناسی است. کتاب به‌همت مربیان این رشته، آقایان علی‌رضا کاظمی‌نسب، محمدجعفر عطارزاده و علی عابدی تدوین شده و مطالب مفیدی را درباره امکانات، تجهیزات، محیط بازی، تاریخچه، تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها، تمرین‌ها، قوانین و مقررات والیبال ساحلی در اختیار مربیان، داوران و بازیکنان این رشته قرار می‌دهد. این اطلاعات به شما یک دید کلی و منطقی از رشته ورزشی والیبال ساحلی می‌دهد و در امر آموزش و طراحی تمرین آموزشی و سایر مراحل، یاری‌رسان است. امیدواریم با چاپ این کتاب توانسته باشیم قدمی برای ارتقای سطح والیبال ساحلی در کشور برداشته باشیم.

رضا امین‌زاده