

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



انتشارات
۷۸۵

اطلس جامع والیبال

کاربرد علوم در آموزش مهارت‌ها و ارتقای عملکرد بازیکنان والیبال

www.ketab.ir

دکتر محمد کشتی‌دار

عضو هیئت علمی دانشگاه فردوسی مشهد

رضا حیدری

سرشناسه: کشتی دار، محمد، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور: اطلس جامع والیبال: کاربرد علوم در آموزش مهارت‌ها و ارتقای عملکرد بازیکنان والیبال/ محمد کشتی دار، رضا حیدری؛ ویراستار ادبی مصطفی قندهاری.
مشخصات نشر: مشهد: دانشگاه فردوسی مشهد، انتشارات، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۴۳۲ ص.
فروست: انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد: ۷۸۵.
شابک:

ISBN: 978-964-386-478-1

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا.
پادداشت: کتابنامه: ص. ۴۲۵.
پادداشت: نمایه.
عنوان دیگر: کاربرد علوم در آموزش مهارت‌ها و ارتقای عملکرد بازیکنان والیبال.
موضوع: والیبال
شناسه افزوده: حیدری، رضا، ۱۳۷۳ -
شناسه افزوده: دانشگاه فردوسی مشهد، انتشارات.
رده‌بندی کنگره: GV1۰۱۵/۳
رده‌بندی دیویی: ۷۹۶/۳۲۵
شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۶۴۱۸۷

Volleyball

اطلس جامع والیبال

کاربرد علوم در آموزش مهارت‌ها و ارتقای عملکرد بازیکنان والیبال

پدیدآورندگان: دکتر محمد کشتی دار، رضا حیدری
ویراستار ادبی: مصطفی قندهاری
مشخصات: وزیری، ۲۰۰ نسخه، چاپ اول، بهار ۱۴۰۰
چاپ و صحافی: چاپخانه دقت
بها: ۹۹۰/۰۰۰ ریال
حق چاپ برای انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد محفوظ است.



مراکز پخش:

فروشگاه و نمایشگاه کتاب پردیس: مشهد، میدان آزادی، دانشگاه فردوسی مشهد، جنب سلف یاس
تلفن: ۳۸۸۰۲۶۶۶ - ۳۸۸۳۳۷۲۷ (۰۵۱)
مؤسسه کتابیران: تهران، خیابان کارگر جنوبی، خیابان لبافی نژاد، بین خیابان فروردین و اردیبهشت،
شماره ۲۳۸، تلفن: ۶۶۴۹۴۴۰۹ - ۶۶۴۸۴۷۱۵ (۰۲۱)
مؤسسه دانشوران: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت) نبش خیابان نظری، شماره ۱۴۲
تلفکس: ۶۶۴۰۰۲۲۰ - ۶۶۴۰۰۱۴۴ (۰۲۱)

<http://press.um.ac.ir>

Email: press@um.ac.ir

فهرست مطالب

مقدمه.....	۵
پیشگفتار.....	۶

بخش اول: آشنایی با والیبال

فصل ۱. آشنایی با تاریخچه والیبال ایران و جهان.....	۹
فصل ۲. آشنایی با سازمان‌ها و سرمایه‌های انسانی در والیبال ایران.....	۳۳
فصل ۳. آشنایی با امکانات و تجهیزات مورد استفاده در والیبال.....	۴۹
فصل ۴. آشنایی با انواع زیرشاخه‌های ورزش والیبال.....	۶۹
فصل ۵. استعدادیابی و مدیریت استعدادها در والیبال.....	۸۷

بخش دوم: تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها در والیبال

فصل ۶. آموزش آشنایی با توپ در والیبال.....	۱۰۷
فصل ۷. آموزش تکنیک پنجه‌زدن و ارسال انواع پاس با پنجه در والیبال.....	۱۱۵
فصل ۸. آموزش تکنیک ساعدزدن و آشنایی با لیبرو در والیبال.....	۱۳۵
فصل ۹. آموزش تکنیک سرویس‌زدن در والیبال.....	۱۵۳
فصل ۱۰. آموزش تکنیک اسپک (آبشار) زدن در والیبال.....	۱۷۳
فصل ۱۱. آموزش تکنیک دفاع کردن روی تور در والیبال.....	۱۸۷
فصل ۱۲. آموزش تکنیک غلت (افت) و شیرجه در والیبال.....	۲۰۳
فصل ۱۳. آموزش دفاع داخل زمین در والیبال (دریافت سرویس و توپ‌گیری).....	۲۱۵
فصل ۱۴. چرخش بازیکنان در زمین بازی و انواع سیستم‌ها در بازی والیبال.....	۲۳۱
فصل ۱۵. آشنایی با تاکتیک‌های پیشرفته و انواع تمرینات ارتقای مهارت و تکنیک‌ها در بازی والیبال.....	۲۴۷

مقدمه

والیبال یکی از رشته‌های ورزشی در سطح جهان است که شهرت جهانی خود را مرهون مسابقات المپیک ۱۹۶۴ توکیو است. این ورزش در سطح مدارس، دانشگاه‌ها و باشگاه‌ها پیشرفت شایانی کرده است و همچنان که مردم سعی در شناساندن آن می‌کنند، به شدت رو به ترقی و تکامل می‌باشد. این ورزش یک بازی بی‌نظیر و هیجان‌آور است که به کار تیمی قوی و اجرای هماهنگ افراد نیاز دارد. ورزش والیبال برای تمام گروه‌های سنی مناسب است و قابل اجرا در داخل خانه یا خارج از محیط آن می‌باشد. این رشته ورزشی از نظر اجتماعی و فیزیکی مزایایی بیش از سایر ورزش‌های باستانی دارد. در مورد اجرای بازی والیبال باید گفت که به فضای کمی نیاز دارد و وسایل آن که شامل توپ و تور می‌باشد، در دسترس است و گران نیست. در هنگام بازی، پرورش فیزیکی خارق‌العاده‌ای را برای بازیکنان فراهم می‌کند و در نوع خود جز یکی از مهیج‌ترین بازی‌ها محسوب می‌شود. ورزش والیبال جزو رشته‌های ورزشی پرطرفدار از سوی کمیته بین‌المللی المپیک شناخته شده است. در عصر حاضر این رشته ورزشی در کشورمان نیز رونق چشمگیری یافته است؛ به طوری که از سال ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۹ موفقیت‌های قابل ملاحظه‌ای در سطوح بین‌المللی برای تیم‌های ملی و باشگاهی کشورمان کسب شده است. سه عنوان قهرمانی جام ملت‌های آسیا و دو طلای بازی‌های آسیایی، یک مقام سوّمی در جام بین‌قاره‌ای، مقام چهارمی لیگ جهانی و مقام ششمی در قهرمانی جهان در والیبال مردان در بخش بزرگسالان و مقام‌های متعدد در رده‌های پایه تا سال ۱۳۹۸، در کارنامه والیبال جمهوری اسلامی ایران به چشم می‌خورد. از طرف دیگر، والیبال بانوان ایران هم جزو هشت تیم برتر آسیا شناخته شده است. توجه به آموزش پایه‌ای و اصولی و تمرینات متنوع والیبال می‌تواند جایگاه این رشته ورزشی را مانند گذشته توسعه و ترقی دهد. بی‌شک پیشرفت مهارت‌های اساسی در والیبال مدیون تحقیقات متعدد متخصصان در حوزه‌های مختلف علمی در ورزش می‌باشد؛ کتاب حاضر با ارائه مطالب با رویکرد علمی و تخصصی ادامه‌رو راه بزرگانی است که این رشته ورزشی را بنیان نهاده و با مطالعات علمی خویش، زمینه رشد و توسعه روزافزون آن را فراهم کرده‌اند. امید است با انتشار این کتاب گام مؤثری در بهبود موثر آموزش و تمرین والیبال از سطوح مبتدی تا پیشرفته برداشته باشیم.