

آموزش تکنیک‌ها و تاکتیک‌های پایه در والیبال

مؤلفین

منیژه منصور صادقی گیلانی

(عضو هیأت علمی دانشگاه گیلان)

دکتر فرزانه ساکی

(استادیار دانشگاه بوعلی سینا همدان)

معصومه باغبان بغداد آباد

(کارشناسی ارشد تربیت بدنی، علوم ورزشی)



مجله روانشناسی و تکنیک‌های یادگیری

سرشناسه	منصور صادقی، منیژه، ۱۳۵۵
عنوان و نام پدیدآور	آموزش تکنیک‌ها و تاکتیک‌های پایه در والیبال / مؤلفین منیژه منصور صادقی گیلانی، فرزانه ساکی، معصومه باغبان بغدادآباد
مشخصات نشر	تهران: سفیر اردهال، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	۱۵۶ص
ملک	۴۰ - ۳۹۱ - ۳۱۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
موضوع	والیبال -- تعلیم
ژانر	ساکی، فرزانه
ناشر افزوده	باغبان بغدادآبادی، معصومه، ۱۳۶۳
رده‌بندی - جره	GV۱۰۱۵/۳/م ۸ ۱۳۹۴
رده - دیوید	۷۹۶۳۲۵
شماره - اسی	۴۱۱۱۰۵۶



آموزش تکنیک‌ها و تاکتیک‌های پایه در والیبال

مؤلفین: منیژه منصور صادقی، فرزانه ساکی

معصومه باغبان بغدادآبادی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

صفحه‌آرایی و طراحی جلد: واحد آماده‌سازی، سفیر اردهال

لیتوگرافی، چاپ، صحافی: سفیر اردهال

شمارگان: ۵۵۰ نسخه ♦ شماره نشر: ۱-۴۶۴

بها: ۱۰۰۰۰۰ ریال

© حق چاپ: ۱۳۹۴، انتشارات سفیر اردهال www.safirardehal.ir

شابک: ۴ - ۳۹۱ - ۳۱۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸

نشانی دفتر: تهران، خیابان مفتح، خیابان سمیه، روبه روی بانک ملی ایران، ساختمان ۱۱۸، واحد ۴
تلفن مرکز بخش: ۸۸۳۱۳۸۹۸ - ۸۸۳۱۹۳۴۲ کد پستی: ۱۵۸۱۸-۷۴۷۱۵ email: safirardehal@yahoo.com

همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه‌برداری، اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی (به جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی، و اقتباس در گیومه در مستندنویسی، و مانند آنها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

فهرست مطالب

۷	مقدمه نویسندگان
۹	بخش اول: تکنیک‌ها
۱۱	تاریخچه والیبال در جهان
۱۶	پای پهلوی یا پای بوکس
۱۷	پای متقاطع
۱۷	داش یا سریع دویدن
۱۸	تکنیک
۱۹	انواع پاس پنجه
۳۴	ساعد
۳۵	موارد استفاده از ساعد
۳۵	تفاوت ساعد پشت با ساعد روبرو
۵۳	سرویس
۵۵	سرویس چکشی چرخشی
۵۷	سرویس برگردان موجی (ژاپنی)
۵۷	تمرینات سرویس
۶۹	اسپک (آبشار)
۶۹	مراحل اجرای اسپک
۸۴	دفاع روی تور (بلوک)
۸۵	۱- جاگیری
۸۵	۲- تغییر محل
۸۵	۳- پرش
۸۶	۴- دستیابی به توپ
۸۶	۵- فرود
۸۷	تمرینات دفاع روی تور
۱۰۰	دفاع داخل میدان (توپ گیری)

۱۰۳.....	ساعد در پشت
۱۰۶.....	تمرینات دفاع داخل میدان
۱۱۲.....	تمرینات شیرجه
۱۱۷.....	بخش دوم: تاکتیک‌ها
۱۱۹.....	تقسیم بندی تاکتیک بازی
۱۲۰.....	گونگی ترکیب تیم
۱۲۱.....	رایش قطری
۱۲۲.....	سیستم در بازی
۱۲۳.....	انواع سیستم‌های حمله‌ای
۱۲۸.....	دفاع از بلای (ایناش) Covering The smash
۱۳۳.....	دفاع از مدافع Covering The Block
۱۴۴.....	نحوه استقرار بازیکنان در ریش فنجانی (کاپ)
۱۴۶.....	خصوصیات ویژه یک پاسور
۱۴۸.....	خصوصیات کاپیتان تیم
۱۴۸.....	خصوصیات یک مربی خوب
۱۵۰.....	منابع و مآخذ

مقدمه نویسندگان

در هنگام تماشای یک مسابقه، یا بازی والیبال چه حسی به شما دست می‌دهد؟ شاید بارها از خود پرسیده‌اید چگونه می‌توان بدت والیبالیستی که در اوج با تمام قدرت بر سر توپ می‌کوبد و صدای فریادی که حاکی از اجرای موفقش بوده درک کرد. چگونه می‌توان مهارت‌های والیبال را به بهترین نحو و زیباترین حالت آموخت و چگونه می‌توان زنجیره آن مهارت‌ها را کامل نمود و در وقت خود استفاده کرد. سوالاتی از این قبیل در ذهن دوستان و علاقمندان این رشته جذاب و مفرح به فور پیش خواهد آمد. تکنیک‌های والیبال وقتی ظریف و هماهنگ اجرا می‌شود و هنگامی که تدبیر و سیاست مربی آن را با تاکتیک موثر تیمی می‌آیند موفقیت بر دستان بازیکن بوسه می‌زند.

تمامی تکنیک‌های والیبال وقتی آموزش داده می‌شوند به صورت زنجیره‌ای یکدیگر را کامل می‌کنند و در هم گره می‌خورند. تمام سعی ما در این کتاب بر آن بوده که یکایک این تکنیک‌ها را به صورت کامل و واضح با زبانی ساده به شما خوانندگان عزیز معرفی و آموزش دهیم.

این کتاب با هدف آموزش تکنیک و تاکتیک‌های پایه در رشته والیبال، تهیه و

تدوین شده است تا مورد استفاده دانشجویان رشته تربیت بدنی در دانشگاه‌ها قرار گیرد. کتاب معرفی شده طوری تدوین شده است که می‌تواند مورد استفاده مربیان والیبال نیز قرار گیرد. در انتها از زحمات بی‌شائبه‌ی مهندس محمد زارع زاده که ما را در طراحی بخش تاکتیک‌های این مجموعه یاری رساندند تشکر و قدردانی می‌نماییم.

منیژه منصور صادقی و همکاران