

آموزش والیبال

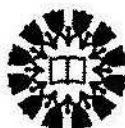
(مهارت‌ها و تاکتیک‌ها)

دکتر نادر شوندی

دکتر اسفندیار خسروی‌زاده

تهران

۱۳۹۳



سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)

مرکز تحقیق و توسعه علوم انسانی

عنوان و نام پدیدآور: آموزش والیبال (مهارت‌ها و تاکتیک‌ها) / نادر شوندی، اسفندیار خسروی‌زاده.

مشخصات نشر: تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)، مرکز تحقیق و توسعه علوم انسانی، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاہری: چہارده، ۳۴۱ ص: مصور.

فروست: «سمت»؛ ۱۸۵۵. تربیت بدنی؛ ۶۵.

شماره: ۹۷۸-۶۰۰-۰۲-۰۰۹۹-۲ ۹۵۰۰۰ ریال.

وضعت فهرستاً نويسم : فيا

یادداشت: پشت جلد به انگلیسی: Nader Shavandi, Esfandiar Khosravi Zadeh. Volleyball Teaching (Skills and Tactics).

یادداشت: کتابنامه: ص. ۳۳۹-۳۴۱.

موضوع: والي بال

هو ضوء: والبيال — تعليم

شناسه افزوده: خبر وی زاده، اسفند تار: ۱۳۴۹-

شماره افزوده: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)، مرکز تحقیق و توسعه علوم انسانی.

داده‌بندی کنگره: ۸ آ ۹ ش / ۱۵/۳ / GV ۱۰۱۵

داده‌بندی دیوید: ۷۹۶/۳۲۵

شماره کتابشناسی، ملی: ۳۷۵۳۷۵۵

سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)



مرکز تحقیق و توسعه علوم انسانی

آموزش و التیال (مهارت ها و تاکتیک ها)

دکتر نادر شون‌دی (دانشیار دانشگاه اراک) و دکتر اسفندیار خسروی‌زاده (استادیار دانشگاه اراک)

ویراستار علمی: دکتر خسرو ابراهیم (عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی)

حاج اول: زمستان ۱۳۹۳

تعداد: ۱۰۰۰

حروفچینی و لیتوگرافی: «سمت»

جیاب: یاران (قم)، صحافی: زرین (قم)

قیمت: ۹۵۰۰۰ ریال. در این نوبت چاپ قیمت مذکور ثابت است و فروشندگان و عوامل توزیع مجاز به تغییر آن نیستند.

نشانی ساختمان مرکزی: تهران، بزرگراه جلال آل احمد، غرب پل یادگار امام (ره)،

رویه‌روی پمپ گاز، کد پستی: ۱۴۶۳۶، تلفن: ۰۲-۴۴۲۴۶۲۵۰.

www.samt.ac.ir

info@samt.ac.ir

هر شخص حقیقی یا حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر یا بخش یا عرضه یا تکثیر یا تجدید چاپ نماید، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

سخن «سمت»

یکی از هدفهای مهم انقلاب فرهنگی، ایجاد دگرگونی اساسی در دروس علوم انسانی دانشگاهها بوده است و این امر مستلزم بازنگری منابع درسی موجود و تدوین منابع مبتنی و علمی معتبر و مستند با در نظر گرفتن دیدگاه اسلامی در مبانی و مسائل این علوم است.

ستاد انقلاب فرهنگی در این زمینه گامهایی برداشته بود، اما اهمیت موضوع اقتضا می کرد که سازمانی مخصوص این کار تأسیس شود و شورای عالی انقلاب فرهنگی در تاریخ ۶۳/۱۲/۷ تأسیس «سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها» را، که به اختصار «سمت» نامیده می شود، تصویب کرد.

بنابراین، هدف سازمان این است که با استمداد از عنایت خداوند و همت و همکاری دانشمندان و استادان متعهد و دلسوز، به مطالعات و تحقیقات لازم بپردازد و در رشته های مختلف علوم انسانی به تألیف و ترجمه منابع درسی اصلی، فرعی و جنبی اقدام کند.

دشواری چنین کاری بر دانشمندان و صاحب نظران پوشیده نیست و به همین جهت مرحله کمال مطلوب آن باید به تدریج و پس از انتقادهای و یادآوریهای پیاپی ارباب نظر به دست آید. انتظار دارد که این بزرگواران از این همیاری و راهنمایی دریغ نورزند و با پیشنهادهای اصلاحی خود، این سازمان را در اصلاح کتاب حاضر و تدوین دیگر آثار مورد نیاز جامعه دانشگاهی جمهوری اسلامی ایران یاری دهند.

کتاب حاضر برای دانشجویان رشته تربیت بدنی در مقطع کارشناسی به عنوان یکی از منابع اصلی دروس «والیبال ۱»، «والیبال ۲» و «والیبال تخصصی» هر کدام به ارزش ۲ واحد تدوین شده است. امید است که علاوه بر جامعه دانشگاهی، سایر علاقه مندان نیز از آن بهره مند شوند.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱

مقدمه

بخش اول: آموزش مهارت‌های والیبال

۵ فصل اول: تاریخچه والیبال

۵ هدف کلی

۵ اهداف رفتاری

۵ تاریخچه والیبال در جهان

۵ ۱. چگونگی شکل‌گیری و پیدایش والیبال

۸ ۲. سیر پیشرفت والیبال

۱۰ ۳. رسمیت یافتن، مسابقات و مجامع بین‌المللی

۱۵ ۴. سیر تحولات در قوانین و مقررات والیبال

۱۷ تاریخچه والیبال در ایران

۲۰ پرسش‌های آموزشی

۲۱ فصل دوم: حرکات و تمرین‌های آشنایی با توپ

۲۱ هدف کلی

۲۱ اهداف رفتاری

۲۱ ابزارهای مورد نیاز

۲۱ حرکات و تمرین‌های آشنایی با توپ

۲۲ تمرین‌ها

۲۲ الف) حرکات یک نفره با توپ

۳۰ ب) حرکات ۲ نفره با توپ

۳۹ ج) حرکات گروهی با توپ

۴۰ پرسش‌های آموزشی

۴۱ فصل سوم: گرفتن گارد (وضعیت آماده) و حرکت در زمین، هنگام بازی ...

۴۱ هدف کلی

۴۱ اهداف رفتاری

۴۱ ابزارهای مورد نیاز

۴۲	گارد یا وضعیت آماده
۴۲	مراحل آموزش گارد
۴۳	انواع گارد در والیبال
۴۳	الف) گارد بلند (ایستاده)
۴۴	ب) گارد متوسط
۴۵	ج) گارد کوتاه
۴۷	تمرین های گارد
۴۸	نکات مورد توجه در تمرین
۴۸	حرکت در زمین، هنگام بازی (حرکات پا در والیبال)
۴۹	انواع حرکت در زمین، هنگام بازی
۴۹	۱. انواع حرکت از نظر مسیر و جهت
۵۰	۲. انواع حرکت از نظر نوع
۵۳	تمرین های حرکت در زمین، هنگام بازی
۵۴	نکات مورد توجه در تمرین
۵۵	پرسش های آموزشی
۵۷	فصل چهارم: مشخصات بازی والیبال
۵۷	هدف کلی
۵۷	اهداف شناختی
۵۷	ابزارهای مورد نیاز
۵۸	مشخصات و تجهیزات زمین
۶۰	تور و متعلقات آن
۶۰	الف) تور
۶۰	ب) آنتن ها
۶۰	ج) میله ها
۶۱	توپ
۶۱	مناطق زمین
۶۲	جاگیری و چرخش در زمین بازی
۶۲	الف) جاگیری
۶۲	ب) زمان و نحوه چرخش بازیکنان در زمین
۶۳	شرکت کنندگان
۶۳	الف) ترکیب تیم ها
۶۳	ب) تعویض بازیکنان
۶۴	وقفه های قانونی بازی
۶۴	شکل بازی

۶۵	امتناع از بازی و تیم ناقص
۶۵	برگ آرایش تیم
۶۵	پرسش های آموزشی
۶۷	فصل پنجم: وسایل آموزشی و کمک آموزشی والیبال
۶۷	هدف کلی
۶۷	اهداف رفتاری
۶۷	چوب یا میله توپ نگه دار
۶۸	نیمکت
۶۸	تخته دفاع
۶۹	تور هدف گیری
۶۹	تشک اسفنجی
۷۰	توپ نگه دار فتری
۷۱	سبد جمع آوری توپ
۷۱	چوب یا میله اندازه گیری ارتفاع تور
۷۱	نوار کشی یا لاستیکی برای نصب بر روی تور
۷۲	مخروط
۷۲	سیستم های سمعی و بصری
۷۲	لوازم التحریر
۷۲	چسب نواری
۷۲	پرسش های آموزشی
۷۳	فصل ششم: مهارت پنجه
۷۳	هدف کلی
۷۳	اهداف رفتاری
۷۳	ابزارهای مورد نیاز
۷۴	تعریف مهارت پنجه
۷۴	انواع مهارت پنجه
۷۵	مراحل آموزش مهارت پنجه به جلو
۷۸	خطاهای رایج در مهارت پنجه
۷۹	اشتباه های متداول در مهارت پنجه
۷۹	مراحل آموزش مهارت پنجه به پشت
۸۰	تمرین های پنجه
۸۱	الف) تمرین های یک نفره بدون توپ
۸۱	ب) تمرین های یک نفره با توپ

۸۴	ج) تمرین های ۲ نفره
۸۹	د) تمرین های چندنفره
۱۰۹	ه) بازی های گروهی مرتبط با پاس پنجه
۱۱۰	پرسش های آموزشی
۱۱۱	فصل هفتم: مهارت ساعد
۱۱۱	هدف کلی
۱۱۱	اهداف رفتاری
۱۱۱	ابزارهای مورد نیاز
۱۱۱	تعریف مهارت ساعد
۱۱۳	مراحل آموزش مهارت ساعد
۱۱۳	الف) مرحله آمادگی برای اجرای مهارت ساعد
۱۱۴	ب) مرحله اجرای مهارت ساعد
۱۱۴	ج) مرحله ادامه حرکت
۱۱۶	اشتباه های متداول در مهارت ساعد
۱۱۶	تمرین های ساعد
۱۱۷	تمرین های یک نفره
۱۲۰	تمرین های ۲ نفره
۱۲۸	تمرین های چندنفره
۱۳۸	بازی های گروهی
۱۳۹	پرسش های آموزشی
۱۴۰	فصل هشتم: مهارت سرو
۱۴۰	هدف کلی
۱۴۰	اهداف رفتاری
۱۴۰	ابزارهای مورد نیاز
۱۴۱	تعریف مهارت سرو
۱۴۱	قوانین و مقررات اجرای سرو
۱۴۲	انواع سرو
۱۴۲	الف) سرو ساده
۱۴۶	ب) سرو چکشی (تیسی)
۱۵۱	ج) سرو موجی
۱۵۵	نکات مهم در اجرای سروهای چکشی و موجی
۱۵۶	تمرین های سرو ساده
۱۵۷	تمرین های سرو چکشی

۱۵۸	تمرین‌های سرو موجی
۱۵۸	پرسش‌های آموزشی
۱۶۰	فصل نهم: مهارت آبشار (اسپک)
۱۶۰	هدف کلی
۱۶۰	اهداف رفتاری
۱۶۰	ابزارهای مورد نیاز
۱۶۱	تعریف مهارت آبشار
۱۶۱	مراحل اجرای مهارت آبشار
۱۶۱	۱. جاگیری
۱۶۱	۲. نزدیک شدن به توپ یا دورخیز (حرکت)
۱۶۳	۳. مرحله پرش
۱۶۴	۴. مرحله ضربه زدن به توپ
۱۶۵	۵. فرود
۱۶۶	اشتباه‌های متداول در زدن آبشار
۱۶۷	انواع روش‌های حمله
۱۶۷	۱. جاخالی (انداختن توپ در فضای خالی زمین)
۱۶۷	۲. آبشار نرم یا آهسته
۱۶۷	۳. آبشار محکم (قدرتی)
۱۶۸	انواع آبشار براساس ارتفاع پاس
۱۶۸	الف) آبشارهای بلند
۱۶۸	ب) آبشارهای متوسط
۱۶۹	ج) آبشارهای کوتاه (سرعتی)
۱۶۹	نکات مهم در آموزش آبشار
۱۷۰	تمرین‌های آبشار
۱۷۶	پرسش‌های آموزشی
۱۷۷	فصل دهم: مهارت دفاع روی تور
۱۷۷	هدف کلی
۱۷۷	اهداف رفتاری
۱۷۷	ابزارهای مورد نیاز
۱۷۸	تعریف مهارت دفاع روی تور
۱۷۸	مراحل اجرای دفاع روی تور
۱۷۸	۱. وضعیت آمادگی و جاگیری
۱۷۹	۲. حرکت
۱۸۰	۳. پرش

۱۸۲	۴. دستیابی به توپ
۱۸۳	۵. فرود
۱۸۳	۶. برگشت به ادامه بازی
۱۸۳	نکاتی در مورد انواع دفاع روی تور
۱۸۳	الف) دفاع روی تور یک نفره
۱۸۴	ب) دفاع روی تور ۲ نفره
۱۸۵	ج) دفاع روی تور ۳ نفره
۱۸۵	اشتباه‌های متداول در دفاع روی تور
۱۸۵	خطاهای قانونی دفاع روی تور
۱۸۷	تمرین‌های دفاع روی تور
۱۹۰	پرسش‌های آموزشی
۱۹۱	فصل یازدهم: دفاع داخل میدان (توپ گیری)
۱۹۱	هدف کلی
۱۹۱	اهداف رفتاری
۱۹۲	ابزارهای مورد نیاز
۱۹۲	تعریف مهارت توپ گیری
۱۹۲	اهداف توپ گیری یا دفاع داخل زمین
۱۹۲	انواع توپ گیری
۱۹۳	الف) مهارت توپ گیری با پنجه
۱۹۵	ب) مهارت توپ گیری با ساعد
۱۹۶	ج) توپ گیری با یک دست (غلط زدن)
۱۹۹	د) توپ گیری با استفاده از شیرجه
۲۰۳	تمرین‌های توپ گیری
۲۰۳	الف) تمرین‌های توپ گیری با پنجه، توأم با افت روی زمین
۲۰۴	ب) تمرین‌های توپ گیری با ساعد، توأم با افت روی زمین
۲۰۴	ج) تمرین‌های توپ گیری از طریق شیرجه (شیرجه دو دست)
۲۰۶	د) تمرین‌های توپ گیری، توأم با غلط زدن
۲۰۶	پرسش‌های آموزشی
۲۰۸	فصل دوازدهم: آزمون‌های ارزیابی مهارت در والیبال
۲۰۸	هدف کلی
۲۰۸	اهداف رفتاری
۲۰۹	ابزارهای مورد نیاز
۲۰۹	آزمون‌های ارزیابی مهارت پنجه زدن

۲۰۹	الف) آزمون مهارت والیبال برادی
۲۱۰	ب) آزمون مهارت پنجه زدن
۲۱۱	آزمون‌های ارزیابی مهارت ساعد زدن
۲۱۱	الف) آزمون مهارت ساعد NCSU
۲۱۳	ب) آزمون مهارت ساعد چمبرلین
۲۱۳	آزمون‌های ارزیابی پنجه و ساعد
۲۱۳	الف) آزمون مهارت والیبال لانگک - راسل
۲۱۵	ب) آزمون مهارت پنجه و ساعد
۲۱۶	آزمون‌های ارزیابی مهارت سرو
۲۱۶	الف) آزمون سرو والیبال ایفرد
۲۱۷	ب) آزمون مهارت سرو
۲۱۷	آزمون مهارت آبشار
۲۱۸	آزمون دریافت سرو
۲۱۹	پرسش‌های آموزشی
۲۲۰	فصل سیزدهم: تمرین‌های پیشرفته مهارت‌ها
۲۲۰	هدف کلی
۲۲۰	اهداف رفتاری
۲۲۰	ابزارهای مورد نیاز
۲۲۱	تعریف تمرین‌های پیشرفته
۲۲۱	الف) تمرین‌های پیشرفته مهارت پنجه
۲۳۰	ب) تمرین‌های پیشرفته مهارت ساعد
۲۳۷	ج) تمرین‌های پیشرفته ترکیبی مهارت‌های پنجه و ساعد
۲۴۳	د) تمرین‌های پیشرفته مهارت آبشار
۲۴۷	ه) تمرین‌های پیشرفته مهارت سرو
۲۴۹	و) تمرین‌های پیشرفته مهارت دفاع روی تور
۲۵۱	ز) تمرین‌های پیشرفته مهارت توپ‌گیری
۲۵۵	پرسش‌های آموزشی
	بخش دوم: آموزش تاکتیک‌های والیبال
۲۵۹	فصل چهاردهم: سیستم‌های بازی در والیبال
۲۵۹	هدف کلی
۲۵۹	اهداف رفتاری
۲۵۹	سیستم‌های بازی در والیبال و انواع آن
۲۶۰	الف) سیستم ۳-۳

۲۶۱	(ب) سیستم ۴-۲
۲۶۲	(ج) سیستم ۲-۲-۲
۲۶۲	(د) سیستم ۵-۱
۲۶۷	تمرین‌های سیستم‌های بازی
۲۶۷	پرسش‌های آموزشی
۲۶۸	فصل پانزدهم: تاکتیک‌های دریافت سرو
۲۶۸	هدف کلی
۲۶۸	اهداف رفتاری
۲۶۹	ابزارهای مورد نیاز
۲۶۹	دریافت سرو در والیبال و انواع آن
۲۶۹	الف) دریافت سرو به شکل W
۲۷۴	ب) دریافت سرو به شکل U یا فتجانی
۲۷۷	خطاهای جاگیری در دریافت سرو به شکل W و U
۲۷۷	تمرین‌های تاکتیک‌های دریافت سرو
۲۷۸	پرسش‌های آموزشی
۲۸۰	فصل شانزدهم: تاکتیک‌های حمایت از مدافع روی تور خودی
۲۸۰	هدف کلی
۲۸۰	اهداف رفتاری
۲۸۱	ابزارهای مورد نیاز
۲۸۱	حمایت از مدافع روی تور خودی و انواع آن
۲۸۱	الف) حمایت از مدافع روی تور، سیستم ۶ جلو
۲۸۵	ب) حمایت از مدافع روی تور، سیستم ۶ عقب
۲۸۷	تمرین‌های حمایت از مدافع روی تور خودی
۲۸۹	پرسش‌های آموزشی
۲۹۰	فصل هفدهم: تاکتیک‌های حمایت از مهاجم خودی
۲۹۰	هدف کلی
۲۹۰	اهداف رفتاری
۲۹۱	ابزارهای مورد نیاز
۲۹۱	حمایت از مهاجم خودی و انواع آن
۲۹۲	الف) حمایت از مهاجم خودی، سیستم ۶ عقب
۲۹۳	ب) حمایت از مهاجم خودی، سیستم ۶ جلو
۲۹۴	تمرین‌های حمایت از مهاجم خودی
۲۹۷	پرسش‌های آموزشی

۲۹۸	فصل هجدهم: تاکتیک‌های سرو
۲۹۸	هدف کلی
۲۹۸	اهداف رفتاری
۲۹۸	ابزارهای مورد نیاز
۲۹۹	اهمیت سرو در والیبال
۲۹۹	انواع تاکتیک‌های سرو
۲۹۹	الف) تاکتیک زدن سرو به سمت بازیکنان خاص
۳۰۱	ب) تاکتیک زدن سرو به منطقه ویژه
۳۰۴	تمرین‌های تاکتیک‌های زدن سرو
۳۰۴	پرسش‌های آموزشی
۳۰۵	فصل نوزدهم: تاکتیک‌های حمله
۳۰۵	هدف کلی
۳۰۵	اهداف رفتاری
۳۰۵	ابزارهای مورد نیاز
۳۰۵	انواع حمله
۳۰۵	۱. حمله با دو بازیکن ردیف جلو و پاسور در منطقه جلو
۳۰۶	۲. حمله با سه بازیکن ردیف جلو و پاسور نفوذی از ردیف عقب
۳۰۶	انواع پاس‌های حمله‌ای
۳۰۶	۱. پاس‌های بلند در دو انتهای تور
۳۰۷	۲. پاس بلند به وسط تور
۳۰۸	۳. پاس تیز
۳۰۹	۴. پاس بریده
۳۰۹	۵. پاس کوتاه
۳۱۰	حمله‌های ترکیبی
۳۱۰	۱. حمله‌های ضربدر
۳۱۱	۲. حمله‌های دویله
۳۱۲	ویژگی‌های پاسور
۳۱۳	تمرین‌های تاکتیک‌های حمله
۳۱۵	پرسش‌های آموزشی
۳۱۶	فصل بیستم: تاکتیک‌های دفاع روی تور
۳۱۶	هدف کلی
۳۱۶	اهداف رفتاری
۳۱۶	ابزارهای مورد نیاز

۳۱۶	اهداف دفاع روی تور
۳۱۷	۱. کسب امتیاز مستقیم
۳۱۷	۲. کم کردن سرعت آبشار
۳۱۷	۳. وادار کردن مهاجم تا به سمت توپ گیر ماهر تیم خودی ضربه بزند
۳۱۷	انواع تاکتیک های دفاع روی تور
۳۱۷	۱. تاکتیک دفاع روی تور خطی
۳۲۰	۲. تاکتیک دفاع روی تور تجمعی
۳۲۰	تمرین های تاکتیک های دفاع روی تور
۳۲۱	پرسش های آموزشی
۳۲۲	فصل بیست و یکم: قوانین و مقررات
۳۲۲	هدف کلی
۳۲۲	اهداف رفتاری
۳۲۲	برگ آرایش تیم
۳۲۳	اختلاف بین وضعیت جاگیری بازیکنان در زمین و برگ آرایش تیم
۳۲۳	جاگیری ها
۳۲۴	ارتباط بین جاگیری های بازیکنان
۳۲۴	خطای جاگیری
۳۲۵	چرخش
۳۲۵	خطای چرخش
۳۲۵	تعیین لیبرو
۳۲۷	رفتار شرکت کنندگان
۳۲۷	رفتار ورزشکارانه (جوانمردانه)
۳۲۸	بازی منصفانه
۳۲۸	رفتار نادرست و مجازات های آن
۳۲۹	جدول مجازات
۳۲۹	جریمه
۳۲۹	اخراج از ست
۳۲۹	محرومیت (اخراج از مسابقه)
۳۳۰	نحوه اجرای مجازات های رفتار نادرست
۳۳۰	پرسش های آموزشی
۳۳۱	پیوست: گرم کردن و سرد کردن در والیبال
۳۳۱	گرم کردن
۳۳۵	سرد کردن
۳۳۹	منابع

مقدمه

والیبال یک ورزش جذاب و پرطرفدار در جهان است که به شکل‌های مختلف و به سرعت در حال رشد و گسترش است؛ به همین دلیل توجه سازمان‌های ورزشی مرتبط به این رشته، به توسعه علمی آن نیز معطوف است. در این بین، مؤسسات و مراکز آموزش عالی می‌توانند نقش بسیار مهمی داشته باشند. والیبال یکی از دروس عملی اصلی دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی است که بر مبنای سرفصل تعیین شده توسط وزارت علوم، تحقیقات و فناوری تحت عناوین والیبال (۱)، والیبال (۲) و والیبال تخصصی به آنها ارائه می‌شود.

بدین منظور، این کتاب در دو بخش تدوین شده است. بخش اول دربرگیرنده سیزده فصل است که برای والیبال (۱) در نظر گرفته شده است و شامل تاریخچه والیبال، حرکات و تمرین‌های آشنایی با توپ، وضعیت آماده و حرکات پا، مشخصات بازی، وسایل آموزشی و کمک آموزشی، آموزش مهارت‌های پنجه، ساعد، سرو، آبشار، دفاع روی تور، توپ‌گیری و آزمون‌های ارزیابی مهارت‌های والیبال و تمرین‌های پیشرفته مهارت‌ها می‌شود. بخش دوم نیز مشتمل بر هشت فصل است که برای والیبال (۲) مدنظر است و شامل سیستم‌های بازی، تاکتیک‌های دریافت سرو، تاکتیک‌های حمایت از مدافع روی تور خودی، تاکتیک‌های حمایت از مهاجم خودی، تاکتیک‌های سرو، تاکتیک‌های حمله، تاکتیک‌های دفاع روی تور و قوانین و مقررات والیبال است.

شایان ذکر است که در هر فصل، به ارائه هدف کلی و اهداف رفتاری، ابزار و وسایل لازم، مفاهیم و مطالب اصلی، تمرین‌های تاکتیک‌ها و پرسش‌های آموزشی پرداخته شده است. به علاوه، در این کتاب تمرین‌های متنوعی برای مهارت‌ها ارائه

شده است که مربیان، معلمان و مدرسان محترم به هنگام تدریس می‌توانند آنها را از ساده به مشکل، از بدون توپ به سویی با توپ، از بدون وسیله به سویی با وسیله، از انفرادی به گروهی و... انتخاب کنند و در برنامه‌های آموزشی خود بگنجانند.

امید است که مطالب کتاب مورد استفاده دانشجویان محترم تربیت بدنی، شرکت کنندگان در کلاس‌های مربیگری، مربیان و سایر علاقه‌مندان قرار گیرد. مؤلفان، با افتخار پذیرای نظرات ارزشمند اساتید و صاحب‌نظران محترم برای رفع اشتباه‌های احتمالی موجود در کتاب هستند.

در پایان از جناب آقای دکتر خسرو ابراهیم که ویراستاری علمی کتاب را تقبل نمودند، همچنین آقای وحید فروزان‌مهر که در تهیه و تنظیم تصاویر کتاب زحمات زیادی را متقبل شدند و نیز مسئولان محترم سازمان سمت که چاپ این کتاب مرهون تلاش و مساعدت‌های صمیمانه و دلسوزانه آنهاست، صمیمانه قدردانی و سپاسگزاری می‌نماییم.

شوندی و خسروی زاده

مهر ماه ۱۳۹۳