

تکنیک‌های کاربردی والیبال

حمیدرضا قزلسفلو

علی چوری

منصوره کریمی

اعضای هیات علمی دانشکده

علوم انسانی و تربیت بدنی

دانشگاه گنبدکاوس

(ویژه دانشجویان تربیت بدنی)

سرشناسه	قزلسفلو، حمیدرضا، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور	تکنیک‌های کاربردی والیبال (ویژه دانشجویان رشته تربیت بدنی)
مشخصات نشر	بابل: مولفان تهران، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۱۱۲ص: مصور، جدول، نمودار
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۴۷۹۸-۸-۷:
وضعیت فهرست نویسی	فیبای مختصر
شناسه افزوده	چوری، علی، ۱۳۵۶-
شناسه افزوده	کریمی، منصوره، ۱۳۶۳-
شماره کتابشناسی ملی	۳۷۱۱۳۶۰:



- کلیه حقوق قانونی و شرعی برای ناشر محفوظ است.
- تکثیر، تماماً یا بخشی از این اثر چه بصورت حروفچینی، چاپ افست، پلی کپی، فتوکپی و انواع دیگر چاپ غیرقانونی و ممنوع می‌باشد.
- این اثر مشمول قانون حمایت از مولفان، مصنفان و هنرمندان مصوب سال ۱۳۴۸ است، هر شخص حقیقی یا حقوقی، تماماً یا بخشی از این اثر را بدون کسب مجوز از ناشر به نشر برساند، بخشی یا عرصه بنماید، مورد پیگرد قانونی قرار می‌گیرد.



انتشارات مولفان تهران

- عنوان: تکنیک‌های کاربردی والیبال
- مولف: حمیدرضا قزلسفلو، علی چوری، منصوره کریمی
- ناشر: انتشارات مولفان تهران
- نوبت چاپ: اول
- سال چاپ: ۱۳۹۳
- طراحی جلد و صفحه آرایی: سید احسان آقامیرنبی پور
- شمارگان: ۵۰۰ نسخه
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۷۹۸-۸-۷
- قیمت: ۱۰/۰۰۰ تومان
- آدرس انتشارات: بابل، خیابان مدرس، چهارراه فرهنگ، ساختمان نارنج

مسئولیت کلیه مطالب مندرج در کتاب به عهده مولفین بوده و حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ می‌باشد.

مرکز پخش: انتشارات مولفان تهران- بابل، خیابان مدرس، چهارراه فرهنگ، ساختمان نارنج

تلفن: ۳۲۲۰۴۸۶۳ - ۳۲۲۰۴۸۶۲ - ۳۲۱۹۰۶۰۲

الهی به داده ات و نداده ات شکر، که در داده ات نعمت است و در نداده ات حکمت.

بدون تردید در تمام رشته های ورزشی، آشنایی با مهارت های پایه و اساسی به روش اصولی سبب تسهیل در یادگیری در مراحل بعدی می شود. با ورود مباحث علمی به عرصه ورزش، به ویژه استفاده از اصول بیومکانیک و علم تمرین به منظور بهبود عملکرد ورزشکاران، مربیان و متخصصان ورزشی در تلاش اند تا در مراحل اولیه آموزش مهارت های رشته های ورزشی مختلف، کلیه دانش و مهارت خود را بکار برند تا با آموزش صحیح تکنیک ها، یادگیری به صورت پایدار و عمیق تر صورت گیرد.

لذا در کتاب حاضر سعی شده است تا مراحل آموزش مهارت های ابتدایی والیبال با استفاده از جدیدترین منابع برای دانشجویان تربیت بدنی و سایر ورزشکاران آموزش داده شود. دانشجویان در کتاب حاضر با نحوه صحیح گارد، جابه جایی، پنجه، ساعد، سرویس، انواع دفاع و اسپک و همچنین سیستم های انرژی درگیر در رشته والیبال آشنا می شوند. امید است که تالیف حاضر گامی هرچند کوچک در راستای ترسیم افق روشن برای جامعه تعلیم و تربیت باشد و بتوانم از این طریق گوشه ای از زحمات اساتید زحمت کش خصوصا آقای دکتر دمیرچی، دکتر خلیق، و آقای دکتر رحمانی نیا را که همواره راهنمایی هایشان روشنی بخش مسیر من بوده و زحمات زیادی در زمینه تعلیم و تربیت از طریق تربیت بدنی نموده اند، بنمایم. انشا...

حمیدرضا قزلسفلو

فهرست مطالب

فصل اول: معرفی والیال

- ۱-۱- پیدایش والیال والیال ۲
- ۲-۱- ابعاد زمین والیال ۳
- ۳-۱- مشخصات تور والیال ۷
- ۴-۱- توپ بازی ۹

فصل دوم: مبانی تکنیک در والیال

- ۱-۲- تکنیک های پایه در والیال ۱۱
- ۲-۲- وضعیت آماده (گارد) ۱۱
- ۳-۲- انواع روش های جابه جایی ۱۲
- ۴-۲- دریافت ۱۴
- ۴-۲- ۱- انواع پنجه ۱۴

فصل سوم: ساعد

- ۱-۳- دریافت ساعد ۲۲
- ۲-۳- توپ گیری با ساعد ۲۲
- ۳-۳- موارد استفاده از ساعد ۲۴
- ۴-۳- انواع ساعد ۲۴
- ۵-۳- تفاوت بین ساعد زوبرو وساعد پشت ۲۷

فصل چهارم: سرویس

- ۱-۴- سرویس ۲۸
- ۲-۴- انواع سرویس ۲۹
- ۳-۴- خطاهای سرویس ها ۳۴

فصل پنجم: اسپیک

- ۱-۵- اسپیک ۳۶
- ۲-۵- مراحل اجرای اسپیک ۳۸
- ۳-۵- خطاهای مربوط به اسپیک ۴۱
- ۴-۵- انواع پاس در والیبال ۴۱

فصل ششم: دفاع روی تور

- ۱-۶- دفاع ۴۴
- ۲-۶- مراحل اجرای دفاع روی تور ۴۴
- ۳-۶- نکات کلیدی در دفاع ۴۶
- ۴-۶- خطاهای مربوط به دفاع ۴۸

فصل هفتم: دفاع داخل میدان (توپ گیری)

- ۱-۷- دفاع داخل میدان ۵۰
- ۲-۷- انواع توپ گیری ۵۰
- ۱-۲-۷- دریافت با پنجه ۵۰
- ۲-۲-۷- دریافت با ساعد ۵۰
- ۳-۲-۷- دریافت با یک دست ۵۰
- ۴-۲-۷- دریافت با شیرجه ۵۲
- ۳-۷- لیبرو ۵۵

فصل هشتم: آشنایی با سیستمهای دریافت و حمله و چرخش

- ۱-۸- تکنیک و تاکتیک ۵۸
- ۲-۸- مناطق زمین ۵۹
- ۳-۸- ترتیب و زمان چرخش ۶۰
- ۴-۸- خطای جاگیری ۶۲
- ۵-۸- انواع سیستم دریافت ۶۵
- ۶-۸- آرایش دریافت بازیکنان در سیستم های مختلف ۶۹
- ۷-۸- سیستم های حمله ۷۱
- ۸-۸- دفاع ازمدافع ۷۵
- ۱-۸-۸- شش جلو ۷۵
- ۲-۸-۸- شش عقب ۷۵
- منابع ۸۳