



اصول آموزش والیبال ۱

(رشته تربیت بدنی)

نصرالله محمدی

سرشناسه	: محمدی، نصرا... ۱۳۵۹.
عنوان و پدید آور	: اصول آموزش والیبال (۱) (رشته تربیت بدنی) / مؤلف: نصرا... محمدی، ویراستار علمی: محمود گودرزی.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه پیام نور، ۱۳۸۸.
مشخصات ظاهری	: نه، ۲۰۴ ص.
فروست	: دانشگاه پیام نور: ۱۵۳۱. گروه تربیت بدنی: (۱/۸۰) (سری انتشارات آزمایشی متون درسی)
شابک	: 978 - 964 - 387 - 561 - 9
یادداشت	: فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا .
یادداشت	: واژه نامه.
موضوع	: والیبال - آموزش برنامه ای.
موضوع	: والیبال - تعلیم.
شناسه افزوده	: گودرزی، محمود ویراستار
شناسه افزوده	: دانشگاه پیام نور.
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۸ ۶ الف ۳ م ۱۵۳/۳ GV۱۰
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۳۲۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۷۵۶۴۷۹



دانشگاه پیام نور

اصول آموزش والیبال (۱)

مؤلف: نصرا... محمدی

ویراستار علمی: دکتر محمود گودرزی

طراح جلد: آتنا عسگری فر

حروفچینی و نمونه خوانی: مدیریت تولید مواد و تجهیزات آموزشی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: انتشارات دانشگاه پیام نور

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول تیر ۱۳۸۸

شابک: ۹ - ۵۶۱ - ۳۸۷ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 964 - 387 - 561 - 9

(کلیه حقوق برای دانشگاه پیام نور محفوظ است)

قیمت: ۱۶۵۰۰ ریال

بسم الله الرحمن الرحيم

پیشگفتار ناشر

کتاب‌های دانشگاه پیام نور حسب مورد و با توجه به شرایط مختلف یک درس در یک یا چند رشته دانشگاهی، به صورت کتاب درسی، متن آزمایشگاهی، فرادرسی، و کمک‌درسی چاپ می‌شوند.

کتاب درسی ثمره کوشش‌های علمی صاحب اثر است که براساس نیازهای درسی دانشجویان و سرفصل‌های مصوب تهیه و پس از داوری علمی، طراحی آموزشی، و ویرایش علمی در گروه‌های علمی و آموزشی، به چاپ می‌رسد. پس از چاپ ویرایش اول اثر، با نظرخواهی‌ها و داوری علمی مجدد و با دریافت نظرهای اصلاحی و متناسب با پیشرفت علوم و فناوری، صاحب اثر در کتاب تجدیدنظر می‌کند و ویرایش جدید کتاب با اعمال ویرایش زبانی و صوری جدید چاپ می‌شود. متن آزمایشگاهی (م) راهنمایی است که دانشجویان با استفاده از آن و کمک استاد، کارهای عملی و آزمایشگاهی را انجام می‌دهند.

کتاب‌های فرادرسی (ف) و کمک‌درسی (ک) به منظور غنی‌تر کردن منابع درسی دانشگاهی تهیه و بر روی لوح فشرده تکثیر می‌شوند و یا در وبگاه دانشگاه قرار می‌گیرند.

مدیریت تولید مواد و تجهیزات آموزشی

فهرست مطالب

فصل اول: آشنایی با تاریخچه والیبال و نحوه گسترش آن در جهان.....	۱
فصل دوم: آشنایی با تجهیزات و وسایل کمک آموزشی والیبال.....	۲۱
فصل سوم: آمادگی جسمانی و نیازهای فیزیولوژیک رشته والیبال.....	۲۹
فصل چهارم: نکات اساسی در انتخاب و ساخت تمرینات آموزشی.....	۵۳
فصل پنجم: آشنایی با توپ و مفاهیم اساسی بازی والیبال.....	۶۱
فصل ششم: گاردها و الگوهای حرکت در والیبال.....	۶۹
فصل هفتم: تکنیک پاس پنجه.....	۸۱
فصل هشتم: تکنیک پاس ساعد.....	۱۰۱
فصل نهم: تکنیک سرویس.....	۱۱۹
فصل دهم: تکنیک آبشار (حمله).....	۱۳۹
فصل یازدهم: تکنیک دفاع روی تور (سد).....	۱۵۹
فصل دوازدهم: تکنیک دفاع داخل زمین (توپ گیری).....	۱۷۹
فصل سیزدهم: اجرای تکنیک ها در شرایط بازی.....	۱۹۳
پاسخ خودآزمایی ها.....	۲۰۱
منابع.....	۲۰۳

پیشگفتار

سپاس خدایی را که سخنوران در ستودن او بمانند و شمارگران، شمردن نعمت‌های او ندانند، و کوشندگان حق او را گزاردن نتوانند. خدایی که پای اندیشه تیزگام در راه شناسایی او لنگ است، و سر فکرت ژرف، رو به دریای معرفتش بر سنگ. صفت‌های او تعریف ناشدنی است و به وصف درنیامدنی، و در وقت ناگنجیدنی، و به زمانی مخصوص نابودنی. به قدرتش خلایق را بیافرید و به رحمتش بادها را بپراکنید، و با خرسنگ‌ها لرزه زمین را در مهار کشید.^۱

گسترده‌گی علوم و توسعه روزافزون آن، شرایطی را به وجود آورد که هر روز شاهد تحولاتی اساسی و چشم‌گیر در سطح جهان هستیم و بی‌شک ورزش نیز جدا از این فرایند نیست. این گسترش و توسعه نیاز به منابع مختلف از جمله کتاب را به عنوان قدیمی‌ترین و راحت‌ترین راه دستیابی به اطلاعات و اطلاع‌رسانی بیش از پیش روشن می‌نماید.

کتاب حاضر برای دانشجویان رشته تربیت‌بدنی در مقطع کارشناسی نوشته شده و شامل آموزش مهارت‌های پایه والیبال است. البته علاوه بر دانشجویان رشته تربیت‌بدنی سایر افراد علاقه‌مند به فراگیری والیبال نیز می‌توانند از مطالب این کتاب استفاده نمایند.

مطالب این کتاب در سیزده فصل تهیه و تنظیم شده است. فصل اول شامل تاریخچه والیبال و نحوه گسترش آن در جهان می‌باشد. ضمناً مطالبی در رابطه با والیبال

ساحلی و والیبال نشسته نیز آورده شده است. در فصل دوم نیز با تجهیزات و وسایل کمک آموزشی رشته والیبال آشنا می‌شویم.

در فصل سوم نیز به آمادگی جسمانی و نیازهای فیزیولوژیکی رشته والیبال پرداخته شده است. در این فصل نمونه‌ای از تمرینات مربوط به آمادگی جسمانی ویژه والیبال آورده شده است. در فصل چهارم به نکات اساسی در انتخاب و ساخت تمرینات آموزشی مربوط به والیبال پرداخته شده است. آشنایی با توپ و مفاهیم اساسی بازی والیبال به صورت مختصر در فصل پنجم بررسی شده است.

در فصل ششم نیز گاردها و الگوهای حرکت و نیز چگونگی جابه‌جایی بازیکنان در زمین والیبال بررسی می‌شود.

فصل هفتم نیز به چگونگی اجرای تکنیک پاس پنجه و کاربرد آن در بازی والیبال می‌پردازد.

در فصل هشتم نیز دانشجویان با چگونگی اجرای تکنیک ساعد و کاربرد آن در بازی والیبال آشنا می‌شوند. انواع سرویس و نحوه اجرای آن در فصل نهم آموزش داده می‌شود. فصل دهم نیز تکنیک حمله و انواع آن را توضیح می‌دهد. در فصل یازدهم نیز به تکنیک دفاع روی تور پرداخته می‌شود. در فصل دوازدهم تکنیک دفاع داخل زمین و نیز غلت و شیرجه توضیح داده می‌شود. و بالاخره در فصل سیزدهم نیز به اجرای تکنیک‌ها در شرایط بازی و نمونه‌ای از تمرینات پرداخته می‌شود.

در اینجا بر خود لازم می‌دانم از زحمات جناب آقای دکتر محمود گودرزی به سبب ویرایش علمی مطالب و راهنمایی‌های ارزشمند ایشان تشکر نمایم همچنین از کلیه مسئولین و اعضای علمی گروه تربیت بدنی دانشگاه پیام‌نور و نیز کلیه همکاران و دوستان به سبب همکاری‌ها و کمک‌های خالصانه تشکر می‌نمایم.

نصراله محمدی

زمستان ۸۷

راهنمای مطالعه کتاب

در این کتاب سعی شده است ترتیب و توالی و نوع نگارش مطالب به گونه‌ای انتخاب شود که دانشجو بتواند مطالب به کار گرفته شده در هر فصل را آسان‌تر درک کرده و آنها را در اجرای صحیح و زیبای مهارت‌ها به کار گیرد. پیشنهاد می‌شود برای یادگیری بهتر و بیشتر در هنگام مطالعه کتاب، موارد زیر را مد نظر قرار دهید.

- قبل از مطالعه هر فصل اهداف کلی و رفتاری فصل را بخوانید.
- بهتر است فصل‌های کتاب را به ترتیب تنظیم شده مورد مطالعه قرار دهید.
- هر مهارت را مطابق با مراحل ذکر شده تمرین کنید و سپس آن را در غالب مجموعه‌ای به هم پیوسته اجرا نمایید.
- برای فهم بیشتر مطالب و اجرای زیباتر از تصاویر کمک بگیرید.
- روش اجرای مهارت را در ذهنتان تمرین کنید.
- برای اجرای بهتر مهارت، تمرینات هر فصل را به ترتیب شماره هر تمرین انجام دهید.
- بعد از مطالعه هر فصل برای ارزیابی میزان یادگیری به خودآزمایی‌ها پاسخ دهید، سپس پاسخ خود را با پاسخ کتاب مقایسه کنید.