

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

والبیال پیشرفته تاکتیک ها و استراتژی ها

مؤلفین :

جواد مهرگان

امیر حسین منظمی

محمود افشار دوست

انتشارات رسانه تخصصی / ۱۳۹۳



سرشناسه	مهرگان، جواد، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	والیبال پیشرفته تاکتیک‌ها و استراتژی‌ها / مؤلفین جواد مهرگان، امیر حسین منظمی، محمود افشار دوست
مشخصات نشر	تهران: رسانه تخصصی، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۲۴۰ص.
شابک	978-600-2930-77-4
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	والیبال -- تعلیم
موضوع	والیبال -- قواعد
موضوع	والیبال
شناسه افزوده	منظمی، امیر حسین، ۱۳۵۶
شناسه افزوده	افشار دوست، محمود، ۱۳۵۴
رده بندی یکره	۵/۱۰۱۵GV ۱۳۹۳ ۹۱۳۳۰۴۹۱۰۹ / ت-۷م
رده بندی دیویی	۷۹۶/۳۲۵
شماره کتابشناسی ملی	۳۵۱۰۹۱



- نشانی: تهران، ضلع غربی میدان فردوسی، پایانه پارس، کوچه جهانگیر، ساختمان یاس شرقی، طبقه سوم، واحد ۱۳
- تلفن: ۶۶۷۳۷۱۳۳ - ۶۶۷۳۳۳۳۲ - ۹۱۲۳۰۴۹۱۰۹

والیبال پیشرفته

تاکتیک‌ها و استراتژی‌ها

- مؤلفین: جواد مهرگان، امیر حسین منظمی، محمود افشار دوست
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۹۳-۰۷۷-۴
- نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۳
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

فصل ۱- طبیعت والیبال به عنوان یک ورزش تیمی.....	۲۱
فصل ۲- آشنایی با والیبال پیشرفته.....	۲۲
فصل ۳- استراتژی ها و تاکتیک های تهاجمی.....	۴۳
فصل ۴- استراتژی ها و تاکتیک های دفاعی.....	۶۴
فصل ۵- ویژگی های والیبال بانوان.....	۹۹
فصل ۶- برنامه ریزی تمرین.....	۱۱۴
فصل ۷- آماده سازی ذهنی بازیکنان.....	۱۴۲
فصل ۸- آماده سازی جسمانی بازیکنان.....	۱۷۱
فصل ۹- مدیریت تیم در ارتباط با مسابقه.....	۲۱۴

پیش‌گفتار

امروزه والیبال به یکی از پربیننده‌ترین و پرطرفدارترین ورزش‌های دنیا تبدیل شده است، به طوری که ده‌ها میلیون نفر در سرتاسر جهان به صورت سازمان یافته و یا تفریحی در این ورزش مشغول هستند. در ایران نیز والیبال ورزشی پرطرفدار است که پیشرفتی روزافزون دارد و البته رسیدن به ثبات در پیشرفت نیازمند برنامه‌ریزی و تلاش ساختاریافته می‌باشد. پیشرفت بانیات و مداوم در این رشته ورزشی نیازمند مدیریت و رهبری علمی برای تمام جوانب مرتبط با آن می‌باشد که ملل موارد زیر است ولی محدود به آنها نیست:

- ✓ استعدادیابی و رشد استعدادها در ارتباط تنگاتنگ با آموزش و پرورش
- ✓ آموزش نیازچه، مداوم و علمی مربیان
- ✓ برگزاری لیگ منظم برای تمام رده‌های سنی
- ✓ پوشش مناسب رده‌های
- ✓ ارتباطات گسترده بین‌المللی
- ✓ استفاده از فن‌آوری‌ها، وین و ...

به منظور آموزش علمی مربیان و بازیکنان، در این کتاب سعی شده است تا به خواننده کمک شود تا به شناخت درستی از طبیعت بازی والیبال و والیبال سطح بالای بین‌المللی در تمام جنبه‌های آن دست یابد. تأکید این کتاب بیشتر بر روی جنبه‌های تاکتیکی بازی و اصول آماده‌سازی تیم برای رقابت در سطوح بالا می‌باشد.

منابع مورد استفاده، از معتبرترین و قابل اعتمادترین کتب، مجلات و مقالات موجود در جهان می‌باشند و سعی شده است تا به طور سخت‌گیرانه مطالب کاربردی و اجرایی هر یک از آنها انتخاب و ترجمه شوند. در عین حال تحقیقات کاربردی‌ای نیز درباره عملکرد تیم‌ها در سطوح بالا انجام داده‌ام که نتایج آن‌ها را نیز در اختیار خوانندگان محترم گذاشته‌ام. با این حال به تمام خوانندگان محترم این کتاب توصیه می‌کنم که هیچ مطلبی را بدون تفکر و بدون چون و چرا قبول نکنید، حتی اگر از طرف بهترین و معروف‌ترین مربیان و نویسندگان جهان باشد، در همین راستا پذیرای پیشنهادات و انتقادات شما درباره مطالب ارائه شده در این کتاب هستم.

جواد مهرگان

JavadMehregan1981@gmail.com

www.ModernVolleyball.com