

۱۳۹۱/۱/۳۰

به نام خدا

واترپلو

برای بازیکنان و مربیان

گردآوری و تالیف:

محسن علی دارچینی

حسین نبوی نیک

ایمان رحیمی

شهاب تاج الدین

ویراستار علمی:

دکتر حیدر صادقی

انتشارات کلک زرین

عنوان و نام پدیدآور	: واترپلو برای بازیکنان و مربیان / گردآوری و تألیف محسن علی دارچینی... [و دیگران]؛ ویراستار علمی حیدر صادقی.
مشخصات نشر	: تهران: کلک زرین، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۸۴ ص: مصور، نمودار.
شابک	: 978-600-8576-08-2
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: گردآوری و تألیف محسن علی دارچینی، حسین نبوی‌نیک، ایمان رحیمی، شهاب تاج‌الدین.
موضوع	: واترپلو Water polo
موضوع	: واترپلو - قواعد Water polo - Rules
شناسه افزوده	: دارچینی، محسن علی، ۱۳۶۳ -
شناسه فا	: صادقی، حیدر، ۱۳۳۸ - ویراستار
ردیف کتابخانه	: ۱۳۹۶/۲ GV۸۳۹
ردیف دیو	: ۷۹۷/۲۵
شماره کتابخانه	: ۴۶۳۸۹۱۶

واترپلو

برای بازیکنان و مربیان

گردآوری و تألیف:

محسن علی دارچینی، حسین نبوی‌نیک، ایمان رحیمی، شهاب تاج‌الدین

ویراستار علمی: دکتر حیدر صادقی

ناشر: انتشارات کلک زرین

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۶

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۷۶-۰۸-۲

انتشارات کلک زرین www.kzp.ir

تهران: میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین خیابان روان‌مهر و لبافی‌نژاد،
پن‌بست سرود، پلاک ۱۰ طبقه اول، واحد ۴، ۰۲۱)۶۶۴۸۶۱۴۸ - ۰۹۱۲۷۱۷۶۸۳۶



۱۲	* تاریخچه.....
۱۶	تاریخچه واترپلو زنان.....
۱۷	تغییرات تکاملی قابل توجه در این ورزش.....
۲۱	* جنبه های فیزیولوژیکی، روانی و پزشکی واترپلو.....
۲۲	فیزیولوژی.....
۲۳	روانشناسی.....
۲۴	بیومکانیک.....
۲۹	ساختار اسکلتی عضلانی بالاتنه- گروه های عضلانی اصلی در حرکت پرتاب.....
۳۰	ساختار عضلانی اندام تناسلی- پایداری به وسیله پای دوچرخه.....
۳۱	تغذیه.....
۳۲	آسیب ها.....
۳۴	تفاوت های جنسی.....
۳۷	* کاربرد مهارت های پایه ارشاد در واترپلو.....
۳۹	شنای کرال سینه.....
۴۰	شنای کرال پشت.....
۴۲	شنای قورباغه.....
۴۳	شنای پهلو.....
۴۷	واترپلو.....
۴۹	* مهارت های انفرادی دفاع و حمل توپ.....
۵۰	دریبل- سر بالا.....
۵۵	پاس بیسبالی و دریافت پاس.....
۵۷	طراحی و اجرای پاس با مدافع نزدیک و بدون مدافع.....
۵۹	تمرینات پایه ای پاس با محافظت و بدون محافظت از توپ.....
۶۱	تمرین های مهارتی پاس.....
۶۳	* مهارت های تهاجمی انفرادی و تیمی.....
۶۴	نقاط مناسب برای شوت کردن.....
۶۵	تمرینات پایه ای برای شوت.....



۶۸	مسئولیت‌ها در خط دو متر
۷۳	نکات بیشتر درباره شوت کردن از منطقه ۲ متر
۷۴	دو الگوی اصلی دفاع
۷۷	* دفاع تیمی و مهارت‌های انفرادی دفاع
۷۸	وضعیت بدن در دفاع من تو من و پرسینگ
۸۱	دفاع (پرس) از مقابل
۸۲	پرس توپ
۸۴	دفاع بازیکن در ۲ متر (سانتر)
۸۶	دفاع دور از مهاجم، دفاع منطقه‌ای
۸۸	حرکت به سمت بازیکن ۲ متر و ربودن توپ
۸۹	مهارت‌های انفرادی دیگر در دفاع
۹۷	* قوانین پایه‌ای و آرایشی
۱۳۹	* حمله شش در مقابل پنج، دفاع پنج در مقابل شش
۱۴۰	شوت سریع به دروازه
۱۴۱	آرایش دفاع ۴-۲
۱۴۲	پاس‌های اصلی در این پست
۱۴۶	آرایش تهاجمی ۳-۳
۱۴۷	دفاع پنج در مقابل شش (یک بازیکن کمتر)
۱۴۸	وظایف بازیکن ۳ و ۲ در موقعیت پنج در مقابل شش
۱۵۲	نکات مورد استفاده دیگر در زمان دفاع پنج در مقابل شش (یک بازیکن کمتر)
۱۵۵	* دروازه‌بانی
۱۵۶	تاریخچه
۱۵۷	خصوصیات روانی یک دروازه‌بان خوب
۱۶۱	مشخصه‌های فیزیکی دروازه‌بانان
۱۶۳	مهارت‌های بنیادی دروازه‌بان
۱۷۰	شوت پنج متر (پنالتی)
۱۷۲	شوت‌های قوس‌دار



۱۷۴	درس های پایانی برای دروازه بانی بهتر
۱۷۵	* توپ ربایی، دفاع و ضد حمله
۱۷۶	انتقال توپ از دفاع به حمله
۱۷۶	تبدیل حالت دفاع به حمله
۱۷۸	مزایای عددی رباییدن توپ، ضد حمله و نزدیک شدن به دروازه
۱۷۸	تک به تک با دروازه بان
۱۷۹	دو مهاجم در مقابل یک دفاع
۱۸۰	سه مهاجم در برابر دو دفاع
۱۸۳	دفاع در مقابل ضد حمله
۱۸۵	* بدنسازی برای دروازه بان
۱۸۶	عضلات کلیدی در ووترپلو
۱۹۰	در چه سنی تمرینات بدنسازی آغاز می شوند؟
۱۹۰	فعالیت ویژه برای مراحل ویژه
۱۹۳	انواع تمرینات بدنسازی برای ووترپلو
۱۹۷	تمرین های مقاومت بدن همراه با وسیله جانبی
۲۰۰	تمرین با استفاده از توپ مدیسین بال
۲۰۴	تمرینات قدرتی با استفاده از کش تمرینی
۲۰۵	ماشین های تمرینی
۲۰۶	تمرینات قدرتی با استفاده از دستگاه های دارای وزنه
۲۰۸	تمرینات قدرتی با استفاده از وزنه های آزاد تمرینی
۲۱۰	برنامه های روتین در بدنسازی
۲۱۳	تمرین های دایره ای در بدنسازی
۲۱۷	* اندازه گیری در ووترپلو
۲۲۷	فرمول برای مردان
۲۲۷	فرمول برای زنان
۲۲۸	قدرت و توان - آزمون پرش عمودی
۲۲۹	قدرت و توان - آزمون یک تکرار بیشینه پرس نیمکت



۲۳۳.....	* پیوست‌ها
۲۳۴.....	پیوست ۱
۲۳۶.....	پیوست ۲
۲۴۷.....	پیوست ۳
۲۵۲.....	مقررات گروه سنی واترپلو
۲۵۴.....	مقررات تجهیزات واترپلو
۲۵۷.....	پیوست ۴
۲۷۱.....	پیوست ۵
۲۷۵.....	* منابع

www.ketab.ir



مقدمه

ورزش واترپلو در بین رشته‌های ورزشی هر ساله طرفداران بسیاری پیدا می‌کند، از سوی دیگر تنوع این رشته باعث شده که بین جوانان موقعیت ویژه‌ای پیدا کند. از این منظر، هدایت این رشته در فرایند رو به رشد آن اهمیت ویژه‌ای دارد. خوشبختانه، تلاش‌های مسئولین در این زمینه نشان داده که این رشته هر روز جایگاه بهتری در بین نوجوانان و جوانان پیدا می‌کند. اما در این راستا نیاز به یکپارچگی تجربه مربیان و اهل فن واترپلو، استفاده از دانش روز و توسعه دانش در بین مربیان و ورزشکاران است. کتاب حاضر نیز در این راستا تالیف شده است. «واترپلو برای بازیکنان و مربیان» در دوازده فصل تهیه شده و از قوانین پایه‌ای شنا تا اصول بیومکانیکی و فیزیولوژیکی، مهارت‌های دفاع و حمله، دروازه‌بانی و قوانین واترپلو را شامل می‌شود. امیدواریم این مکتوب، گام کوچکی در توسعه رشته ورزشی واترپلو باشد.

از خوانندگان عزیز تقاضا داریم نقطه نظرات ارزشمند خود را از طریق آدرس ایمیل mossenali.darchini@gmail.com یا از طریق ناشر به ما ارائه دهند.

در پناه توفیق الهی