

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رأسمای مریان والیبال

ویژه دوره مربیگری درجه سه

نویسندگان :

دکتر نادر شوندی

جواد مهرگان

دکتر علی فتاحی



سرشناسه	مهرگان، جواد، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	راهنمای مربیان والیبال: ویژه دوره مربیگری درجه سه / نویسندگان جواد مهرگان شمامی، نادر شوندی، علی فتاحی
مشخصات نشر	تهران: انتشارات رسانه تخصصی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۳۵۲ ص.
شابک	978-600-293-293-8
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	والیبال -- مربیگری
موضوع	Volleyball-- Coaching
موضوع	والیبال -- تعلیم
موضوع	Volleyball-- Training
شناسه افزوده	شوندی، نادر، ۱۳۵۰ -
شناسه افزوده	فتاحی، علی، ۱۳۶۰ -
شناسه افزوده	Fatahi, Ali
رده بندی کتب	GV۱۰۱۵/۵ / م۴م۹ ۱۳۹۶
رده بندی دیو	۷۹۶/۳۲۵
شماره کتابشناسی	۴۷۳۰۰۸



• نشانی: تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به میدان فدوسی، خیابان کندوان، پلاک ۸، طبقه همکف
تلفن: ۰۶۶۷۳۷۱۳۳-۰۶۶۷۳۷۳۳۲-۰۹۱۲۳۰۴۹۱۰۹

راهنمای مربیان والیبال

ویژه دوره مربیگری درجه سه

- نویسندگان: دکتر نادر شوندی، جواد مهرگان، دکتر علی فتاحی
- شابک: ۸-۲۹۳-۲۹۳-۶۰۰-۹۷۸
- نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۶
- شمارگان: ۱۰۰۰
- قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۴
فصل اول: آشنایی با والیبال.....	۵
فصل دوم: راهنمای مربیان نکات کلیدی.....	۲۱
فصل سوم: طبیعت ویرج والیبال.....	۳۷
فصل چهارم: بازی‌های آماده بازی.....	۴۹
فصل پنجم: تکنیک‌های پایه در والیبال.....	۸۱
فصل ششم: مینی والیبال.....	۱۶۵
فصل هفتم: سیستم‌ها و تاکتیک‌های پایه.....	۱۸۵
فصل هشتم: استعدادیابی.....	۲۱۱
فصل نهم: سازماندهی تمرینات و آماده‌سازی تیمی.....	۲۵۹
فصل دهم: مدیریت تیم در ارتباط با مسابقه.....	۳۲۷
واژه‌شناسی.....	۳۴۱
فهرست منابع.....	۳۵۰

پیشگفتار

به نام خداوند جان و خرد

آموزش مناسب و علمی جزء جدانشدنی هر مجموعه موفق است. امروزه کیفیت آموزش به عنوان عاملی برای سنجش میزان پیشرفت و ارزیابی کیفی و کمی در گروههای گوناگون در نظر گرفته می‌شود. والیبال نیز از این قاعده مستثنی نیست. قطع به یقین پیشرفت قابل ملاحظه سطح والیبال ایران مرهون تلاش افراد و گروه‌های متعددی است که در این میان نقش آموزش صولی مربیان در میان جامعه والیبال کاملاً برجسته است. نگاهی به تعداد کلاس‌ها، سمینارهای، دورهای مختلفی که در کشور برگزار می‌شود و استقبال کم‌نظیر علاقه‌مندان خود گواهی بر این مدعا است. با این حال در دنیای پیشرفت و ترقی باید همواره اهمیت به روز بودن و پژوهشگری علمی و عملی را در نظر گرفت. توجه به نیازهای عملی و علمی مربیان و ارزیابی عوامل تاثیرگذار بر ارتقای کیفی آنها این وظیفه خطیر را برای دست‌اندرکاران و مسئولین فدراسیون بساز ایران از پیش خاطر نشان می‌کند. کتاب حاضر را می‌توان گامی مهم و مثبت در جهت همسان‌سازی روش تدریس و افزایش دانش مربیان این رشته ورزشی دانست.

امید است با اتکال به پروردگار متعال، توجه به رشته ورزشی والیبال و علمی والیبال در میان مربیان و بازیکنان و برنامه ریزی آموزشی به روز و مناسب رای آنان شاهد شکوفایی روز افزون والیبال کشورمان و افتخارآفرینی‌های دیگر برای این ورزش بوم باشیم.

دکتر محمد رضا داورزنی

سرپرست فدراسیون والیبال جمهوری اسلامی ایران