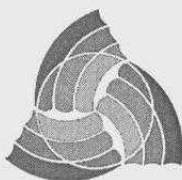


(نگینکهای پایه، ناکینکها،
فوانین و مقررات)

آموزش مهارت‌ها والیبال

دکتر همایون عباسی استادیار دانشگاه اری

ایوب ناصری مدرس و مربی درجه یک فدراسیون والیبال



طنین دانش

ناشر تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

سرشناسه	:	عباسی، همایون، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	:	آموزش مهارت‌های والیبال: تکنیک‌های پایه، تاکتیک‌ها، قوانین و مقررات؛ همایون عباسی، ایوب ناصری.
مشخصات نشر	:	تبریز: طنین دانش، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۱۴۶ ص.: مصور، جدول.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۳۱۹-۶۷-۲ : ۱۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	واژه نامه.
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	والیبال
موضوع	:	volleyball
موضوع	:	والیبال — تاریخ
موضوع	:	volleyball — History
موضوع	:	والیبال — قواعد
موضوع	:	volleyball — rule
شناسه افزوده	:	ناصری، ایوب، ۱۳۶۳ -
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۶ غ/۱۵/۳ GV۱۰
رده بندی دیویی	:	۷۹۶/۰۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۳۸۷۳۳

تمامی حقوق برای انتشارات طنین دانش محفوظ است. این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می‌باشد. هیچ بخشی از کتاب به هیچ شکلی اعم از صوتی، بازتابی، مطالب در هرگونه رسانه‌ای از جمله کتاب، لوح فشرده، مجلات و غیره بدون اجازه کتبی ناشر قابل استفاده بوده و موجب پیگرد قانونی می‌شود.



تبریز، چهارراه شهید بهشتی، برج تجاری آبیشم،
طبقه همکف حیاط مترو، واحد ۵
تلفن: ۳۵۵۹۵۶۰۹

www.TaninDanesh.ir



طنین دانش

ناشر تخصصی تربیت‌دینی و علوم ورزشی

آموزش مهارت‌های والیبال

نویسندگان: دکتر همایون عباسی - ایوب ناصری

ناشر: طنین دانش (ناشر تخصصی کتب علوم ورزشی)

تعداد صفحات: ۱۴۶ صفحه تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۱۹-۶۷-۲

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶ قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

صفحه آرایی: واحد گرافیک انتشارات طنین دانش

فهرست مطالب

پیش‌گفتار	۵
مقدمه	۶
فصل اول	
مقدمه و تاریخچه والیبال	۷
فصل دوم	
آشنایی با زمین والیبال و تجهیزات والیبال	۱۷
فصل سوم	
آشنایی با تکنیک‌های پایه والیبال	۳۷
فصل چهارم	
آشنایی با سیستم‌ها و تاکتیک‌های والیبال	۹۹
فصل پنجم	
قوانین و مقررات داوری والیبال	۱۲۱
مروری بر قوانین و مقررات بین‌المللی والیبال	۱۳۰
واژه‌های تخصصی رشته ورزشی والیبال	۱۳۵
منابع و مآخذ	۱۴۴

پیش‌گفتار

سال ۲۰۱۷، مقارن با یکصد و بیست و دومین سال تولد و ابداع والیبال در دنیا است. فدراسیون بین‌المللی والیبال و کشورهای عضو در سراسر جهان در صدد اند، برنامه‌های خاصی را در زمینه آموزش‌های نوین به منظور توسعه، پیشرفت و شناساندن جایگاه واقعی این رشته برپا نمایند و تحول شگرفی در والیبال دنیا به وجود آورند. در جامعه کنونی ورزش‌های تیمی جایگاه چندانی ندارند و ورزش‌های انفرادی بیشتر علاقه افراد را به خود جذب نموده‌اند؛ به خصوص نسل جوان و نوجوان که خیلی تمایل به پذیرش نقش ثابت ندارند. رشته والیبال به عنوان یک ورزش اجتماعی، نقش مؤثر و سودمندی در رشد و شکوفایی استعدادهای نهفته، توسعه و بهبود قابلیت‌های جسمانی و روانی کودکان و نوجوانان و در مجموع تندرستی عمومی افراد جامعه دارد.

نوجوانان با توجه به علاقه و انگیزه‌ای که جهت انجام فعالیت‌ها و نیز یادگیری مهارت‌های حرکتی دارند، می‌توانند تکنیک‌های پایه این ورزش را حتی سریع‌تر و بهتر از افراد بزرگسال، فرا گیرند. بنابراین، با توجه به تعلیم و آموزش نوجوانان بر این رشته رشی توسط مربیان متخصص، استقبال از این رشته به سرعت در حال توسعه است. البته ورزش والیبال از دیدگاه مهارتی نسبتاً پیچیده بوده و تکامل مهارت‌های لازم در آن وقت‌گیر می‌باشد. برای موفقیت در اجرای برت‌های والیبال رعایت اصولی نظیر: آماده شدن، توجه به فلسفه ذهنی، مشارکت مشتاقانه، تمرین کردن و تلاش برای ساهدات توسط ورزشکاران ضرورت دارد.

در این کتاب، تعداد پنج فصل به‌طور جامع برای خوانندگان گرامی در نظر گرفته شده است؛ به گونه‌ای که در فصل اول؛ مقدمه و تاریخچه‌ای در مورد والیبال بیان گردید و در فصل دوم؛ در خصوص آشنایی با زمین، وسایل و تجهیزات رشته ورزشی والیبال مطالبی ارائه شده است. همچنین در فصل سوم؛ آشنایی با تکنیک‌های پایه در والیبال، در فصل چهارم؛ آشنایی با سیستم‌ها و تاکتیک‌های والیبال و در نهایت در فصل پنجم؛ قوانین و مقررات داوری رشته والیبال ذکر گردیده است. کتاب حاضر می‌تواند به‌عنوان منبعی مناسب، برای تدریس والیبال ۱ و ۲ رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه‌ها؛ کلاس‌های می‌گیرد و داوری درجه ۳ و نیز مربیان فہیم باشگاه‌های ورزشی مورد استفاده مفید قرار گیرد.

با توجه به بضاعت علمی نگارندگان و از طرفی کوشش لازم در ارائه مطالبی دقیق و کم‌نقص، از تمامی استادان ارزشمند دانشگاهی، دانشجویان محبوب و پرتلاش، مربیان، داوران، و ورزشکاران گرانقدر، کمال سپاسگزاری و امتنان را دارد؛ اگر با ارائه نظرات و پیشنهادات ارزنده خود در خصوص محتوای مطالب ما را در رفع نقایص احتمالی باری نمایند (h.abbasi@razi.ac.ir).

با تشکر

دکتر همایون عباسی - ایوب ناصری



مقدمه

گسترش علم و فن آوری و پیشرفت‌های روز افزون بشر در زمینه‌های مختلف ایجاد می‌نماید که، کشورهای مختلف جهان هر روز تلاش نمایند تا ضمن بهره‌وری از این قافله پرشتاب عقب نمانند؛ و با برنامه‌ریزی و استفاده از ظرفیت‌های موجود همگام با نوآوری‌های روز در حوزه‌های مختلف از جمله ورزش و تربیت بدنی حضور مناسب داشته باشند.

والیبال به رغم سابقه کم خود در مقایسه با سایر ورزش‌ها از محبوبیت و هیجان زیادی برخوردار است. علاقمندی شرکت کودکان و نوجوانان در نقاط مختلف جهان موجب گردیده که تعداد بازیکنان و طرفداران این رشته ورزشی به سرعت در حال افزایش باشد. این رشته که امروزه در میان کشورهای دنیا رشد چشم‌گیری داشته از نظر بازی و تئوری و تاکتیک، به یکی از پرتعدادترین و هیجان‌انگیزترین رشته‌های ورزشی تبدیل شده است. پیشرفت و تحولات این رشته در زمینه شرایط بدنی ورزشکاران، تکنیک‌های فردی و تاکتیک‌های تیمی بسیار بارز بوده به گونه‌ای که بازیکنان و تیم‌ها چهره‌ای بسیار آماده‌تر و دیندی‌تر از قبل را از خود به نمایش گذاشته‌اند.

گسترده‌گی این رشته پرتحرک و پر جنب و جوش، سه سده که در اکثر نقاط جهان شاهد حضور آن باشیم، از طرفی دیگر، وجود این رشته در بازی‌های معتبر و مختلف نظیر: بازی‌های المپیک؛ مسابقات بین‌المللی؛ مسابقات قاره‌ای؛ لیگ جهانی والیبال، و مسابقات والیبال ساحلی، مصداقی بر این ادعاست. با توجه به پیشرفت روز افزون این رشته ورزشی و آرا علمی و وجه منابع اندک در این زمینه، نگارندگان بر آن شدند تا با استفاده از آخرین اطلاعات و دستاوردهای علمی روز، منبع جامع را جهت استفاده کنندگان و دستداران این رشته مهیج ورزشی در ایران فراهم آورند.

در این کتاب با ترکیب اصول چندگانه مهارت، تمرین، آموزش صحیح تکنیک‌ها، راهبردها و تاکتیک‌های والیبال، و نیز مروری بر آخرین قوانین و مقررات رشته والیبال، سعی گردیده اطلاعات مفیدی در اختیار استفاده کنندگان قرار گیرد. با توجه تلاش صادقانه نویسندگان، کتاب حاضر به ویژه به منظور اعتلای این رشته ورزشی در سراسر نقاط این مرز و بوم، امید است که مقبول واقع شده و مورد بهره‌برداری مخاطبان ارزشمند؛ به ویژه دانشجویان عزیز رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی قرار گیرد.

با سپاس

دکتر همایون عباسی، ایوب ناصری - بهار ۱۳۹۶