

اصول و قوانین والیبال

دکتر مونا رضائی

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه

محبوبه تلیمی، الهام ذولفقاری، کوثر حسینی، زهرا آگاه و صهبا ثانی خانی



۱۳۹۷



عنوان و نام پدیدآور	: اصول و قوانین والیبال/ مونا رضایی ... [و دیگران].
مشخصات نشر	: تهران : نشاء، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۲ ص: مصور.
شابک	: ۲۰۰۰۰۰ ریال ۸-۱۴-۷۰۵۸-۹۶۴-۹۷۸
رده بندی ده ست نویسی	: فیا
موضوع	: مونا رضایی، محبوبه تلیمی، الهام ذولفقاری، کوثر صمدی، زهرا آگاه، صهبا ثانیخانی.
موضوع	: کتابنامه: ص ۱۳۱-۱۳۲.
موضوع	: والیبال
موضوع	: Volleyball
موضوع	: والیبال -- قواعد
موضوع	: Volleyball -- Rules
موضوع	: والیبال -- ایران
موضوع	: Volleyball -- Iran
شناسه افزوده	: رضایی، مونا، ۱۳۰۶ -
رده بندی کنگره	: ۲۹۷ الف ۶۰۱ GV
رده بندی دیویی	: ۶/۲۲۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۳۳۲۷۳۳

شناسنامه کتاب

نام کتاب	: اصول و قوانین والیبال
نویسندگان	: دکتر مونا رضایی، محبوبه تلیمی، الهام ذولفقاری، کوثر صمدی، زهرا آگاه و صهبا ثانی خانی
ناشر	: انتشارات نشاء
چاپ و صحافی	: روز
تیراژ	: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	: اول
تاریخ انتشار	: ۱۳۹۷
قیمت	: ۲۰۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۷۰۵۸-۱۴-۸

فهرست مطالب

۱۱	فصل اول
۱۱	تاریخچه والبال در ایران و جهان
۱۲	مقدمه ای بر شناخت والبال
۱۳	تاریخچه والبال در جهان
۱۶	سیر وضع قوانین والبال
۱۷	در راه جهانی شدن
۲۰	تاسیس فدراسیون جهانی
۲۱	ورود به المپیک
۲۲	والبال نوین
۲۳	گاهنگار
۲۴	تاریخچه والبال در ایران
۲۹	والبال بعد از پیروزی انقلاب اسلامی
۳۲	:: روسای فدراسیون والبال ::
۴۱	فصل دوم
۴۱	تکنیک و تاکتیک در والبال
۴۲	زمین بازی

- ۴۲..... مشخصات تور و میله ها و نوار ها و آنتن والیال
- ۴۳..... مشخصات توپ والیال
- ۴۳..... مناطق زمین والیال
- ۴۴..... چرخش:
- ۴۵..... شبیه امتیاز دهی:
- ۴۶..... نقش بازیکن لیبرو در والیال
- ۴۸..... خطاهای رایج در ولان
- ۴۹..... تعویض ها:
- ۵۰..... تعداد وقفه های قانونی (تایم استراحت):
- ۵۰..... تعاریف مرتبط با داوران
- ۵۱..... کمیته داوران
- ۵۲..... ترکیب اعضاء کمیته داوران
- ۵۳..... وظایف و اختیارات کمیته داوران
- ۵۵..... طبقه بندی داوران
- ۵۶..... وظایف و شرایط کلی تعیین داوران
- ۵۸..... نظارت و ارزشیابی داوری
- ۵۸..... تشویق، تنبیه و تخلفات انضباطی
- ۵۸..... تشویق
- ۵۹..... تنبیه
- ۶۰..... تنبیه در رابطه با عملکرد فنی داور

۶۱	نوع تخلف و تنبیه آن
۶۲	حضور در رسانه های گروهی
۶۲	تنزل درجه داوری
۶۳	آشنایی با حرکات داور در والیبال
۶۹	تکنیک
۶۹	تقسیم بندی تکنیک های والیبال:
۷۰	آشنایی با تور
۷۰	اهداف آشنایی با تور
۷۱	نحوه آموزش و تمرینات
۷۱	مراحل تمرینات آشنایی با تور
۷۱	تقسیم بندی های تکنیک های والیبال
۷۳	مهارتهای حرکتی:
۷۳	حرکتهای پا:
۷۶	پنجه:
۷۹	ساعد
۸۰	سرویس
۸۲	مراحل اجرای سرویس:
۸۴	آبشار
۸۵	مراحل اجرای تکنیک آبشار:
۸۸	انواع آبشار:

۸۸	آبشارهای سرعتی و اصول آن:
۹۰	دفاع روی تور:
۹۲	انواع دفاع روی تور:
۹۶	توپگیری:
۹۷	انواع توپگیری:
۹۹	تاکتیک:
۹۹	تقسیم بندی تاکتیک ها در بازی والیبال:
۱۰۱	آرایش:
۱۰۱	سیستم:
۱۰۱	انواع سیستم ها:
۱۰۵	دریافت سرویس:
۱۰۵	سیستم ۵ نفره یا W:
۱۰۶	پوششها (حمایت):
۱۰۷	دفاع از مهاجم سیستم ۶ جلو:
۱۰۹	فصل سوم
۱۰۹	ایمنی و بهداشت در اماکن ورزشی
۱۱۰	مقدمه
۱۱۰	بهداشت اماکن ورزشی
۱۱۱	نور در سالن های ورزشی
۱۱۳	شرایط روشنایی مناسب

۱۱۴	دما و رطوبت
۱۱۴	تهویه
۱۱۵	دفع زیاله
۱۱۷	ویژگی های ساختمان سالن ها:
۱۱۷	کف سالن ها:
۱۱۸	دیوار سالن ها :
۱۱۸	سقف سالن ها
۱۱۹	درب سالن ها :
۱۱۹	پنجره های سالن های ورزشی
۱۲۰	بهداشت سالن های ورزشی
۱۲۲	بهداشت رختکن:
۱۲۵	سرویس بهداشتی در اماکن و سالن های ورزشی
۱۲۷	حریم ها در فضاهای ورزشی
۱۲۷	راه کارهای افزایش ایمنی در فضاهای ورزشی مدارس
۱۳۱	منابع و مآخذ