

خودآموز والیبال

نویسندگان:

فروغ نقوی

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی نجف آباد اصفهان

سعید حمیدی

دبیر آموزش و پرورش اصفهان

سرشناسه	: نقوی، فروغ، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: خودآموز والیبال / نویسنده فروغ نقوی، سعید حمیدی.
مشخصات نشر	: اصفهان : سنا ، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۵۰ ص.
شابک	: ۷۰۰۰۰ ریال 978-600-8061-28-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: والیبال -- تعلیم
موضوع	: والیبال
رده بندی کنگره	: GV۱۰۱۵/۵ ۱۳۹۴ ۷۴ن۷/ت
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۳۲۵

انتشارات سنا (۰۹۱۳۱۱۷۲۶۴۲)

نام کتاب:	خودآموز والیبال
نویسندگان:	فروغ نقوی، سعید حمیدی
مدیر تولید:	سیدمحمد رضا سمسارزاده
صفحه آرا:	نیما منوچهری اردستانی
طراح جلد:	فروغ نقوی
پایگاه اینترنتی:	
نوبت چاپ:	اول
سال چاپ:	۱۳۹۴
تیراژ:	۱۰۰۰ جلد
قیمت:	۷۰۰۰ تومان
شماره استاندارد بین المللی کتاب:	
	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۶۱-۲۸-۱
	www.iranpub.com

«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ و مخصوص پدیدآورنده است»

فهرست مطالب

مقدمه ۵

فصل اول

تاریخچه ۹

آمادگی جسمانی برای بازیکنان والیبال ۱۰

آشنایی با زمین والیبال ۱۰

آشنایی با تور ۱۳

توپ مسابقه ۱۵

تجهیزات مورد نیاز بازیکنان ۱۵

اعضای تیم ۱۵

فصل دوم

حرکات پا ۱۹

گارد ۲۰

آشنایی با توپ ۲۲

فصل سوم

پاس پنجه ۲۵

پاس ساعد ۳۱

مهارت سرویس ۳۴

جاگیری در زمین والیبال ۳۸

منابع ۴۷

مقدمه

حمد و سپاس بی حد به درگاه خالق یکتا که به ما نعمت خواندن عطا فرمود و ما را به رهروی راه روشن و نورانی "اقرا باسم ربک الذی خلق" امر فرمود .

ورزش والیبال امروزه یکی از محبوب ترین ، پر طرفدار ترین و به لحاظ خصوصیات که دارد یکی از هیجان انگیز ترین رشته‌های ورزشی دنیاست . روی آوردن کودکان و نوجوانان در بسیاری از کشورهای جهان باعث شده که تعداد بازیکنان و نیز علاقه‌مندان این رشته ورزشی بیش از پیش فزونی یابد .

پیشرفت و تحولاتی که در زمینه ورزش والیبال از نقطه نظر وضعیت و شرایط بدنی بازیکنان ، تکنیک‌های فردی و تاکتیک‌های تیمی صورت می‌گیرد بسیار چشمگیر بوده و تحقیقات نشان داده است که بازیکنان و تیمها در هر المپیک و مسابقات جهانی چهره‌ای بسیار آماده‌تر و دیدنی‌تر از قبل را به نمایش گذاشته‌اند . حضور این رشته ورزشی در بازیهای المپیک ، برگزاری مسابقات بین المللی والیبال و نیز مسابقات والیبال ساحلی دلیل این مدعا ست .

این کتاب روش‌های آموزش والیبال را به نحوی بیان می‌کند که برای دانشجویان ، معلمین تربیت بدنی و دانش‌آموزان و علاقه‌مندان به این ورزش در سطوح مختلف قابل درک بوده و از کاربرد موثری برخوردار می‌باشد . این کتاب با هدف تداوم فرایند یادگیری ، تمرینات و تکالیفی برای فراگیر در نظر گرفته تا فرد بتواند ضمن انجام آن به نهادینه کردن آموزش‌ها بپردازد و مدرس ، مربی یا معلم تربیت بدنی نیز از میزان فراگیری ورزشکاران آگاه شده و با توجه به آن برنامه‌های خود را تنظیم نماید . همچنین تعدادی از قوانین داوری که در یادگیری مهارت‌ها نقش دارد بیان شده است . این کتاب در سه فصل است . فصل اول آشنایی با والیبال ، توپ ، تور و زمین می‌باشد . فصل دوم به مهارت‌های عمومی والیبال اختصاص یافته و فصل سوم نیز به مهارت‌های تخصصی والیبال پرداخته است .

مولفان اعتقاد دارند علی‌رغم دقت و تلاش برای ارائه کامل و بی نقص ، احتمال اشتباه و اشکال در مجموعه حاضر وجود دارد . مزید تشکر و قدردانی است که استادان ارجمند ، مربیان و معلمین تربیت بدنی گرامی ، دانشجویان عزیز و دست‌اندرکاران محترم والیبال با انتقادات و راهنمایی‌های بزرگوارانه و مسئولانه خویش موجب اصلاح نقص‌های موجود این کتاب در چاپ‌های بعدی باشند .