

مقدمه

والیبال یک ورزش جذاب و پرتطرف‌دار در جهان است که به شکل‌های مختلف و به سرعت در حال رشد و گسترش است؛ به‌همین دلیل توجه سازمان‌های ورزشی مرتبط به این رشته، به توسعه علمی آن نیز معطوف است. در این بین، مؤسسات و مراکز آموزش عالی می‌توانند نقش بسیار مهمی داشته باشند. والیبال یکی از دروس عملی اصلی دانشجویان رشته تربیت‌بدنی و علوم ورزشی است که بر مبنای سرفصل تعیین شده توسط وزارت علوم، تحقیقات و فناوری تحت عناوین والیبال (۱)، والیبال (۲) و والیبال تخصصی به آنها ارائه می‌شود.

بدین منظور، این کتاب در دو بخش تدوین شده است. بخش اول دربرگیرنده سیزده فصل است که برای والیبال (۱) در نظر گرفته شده است و شامل تاریخچه والیبال، حرکات و تمرین‌های آشنایی با توپ، وضعیت آماده و حرکات پا، مشخصات بازی، وسایل آموزشی و کمک‌آموزشی آموزش مهارت‌های پنجه، ساعد، سرو، آبشار، دفاع روی تور، توپ‌گیری و آزمون‌های ارزیابی مهارت‌های والیبال و تمرین‌های پیشرفته مهارت‌ها می‌شود. بخش دوم نیز مشتمل بر هشت فصل است که برای والیبال (۲) مدنظر است و شامل سیستم‌های بازی، تاکتیک‌های دریافت سرو، تاکتیک‌های حمایت از مدافع روی تور خودی، تاکتیک‌های حمایت از مهاجم خودی، تاکتیک‌های سرو، تاکتیک‌های حمله، تاکتیک‌های دفاع روی تور وسایل آموزشی و کمک‌آموزشی و قوانین و مقررات والیبال است. شایان ذکر است که در هر فصل، به ارائه هدف کلی و اهداف رفتاری، ابزار و وسایل لازم، مفاهیم و مطالب اصلی، تمرین‌های تاکتیک‌ها و پرسش‌های آموزشی پرداخته شده است. به‌علاوه، در این کتاب تمرین‌های متنوعی برای مهارت‌ها ارائه شده است که مربیان، معلمان و مدرسان محترم به‌هنگام تدریس می‌توانند آنها را از ساده به مشکل، از بدون توپ به‌سوی با توپ، از بدون وسیله به‌سوی با وسیله، از انفرادی به گروهی و... انتخاب و در برنامه‌های آموزشی خود بگنجانند.

امید است که مطالب کتاب مورد استفاده دانشجویان محترم تربیت‌بدنی، شرکت‌کنندگان در کلاس‌های مربیگری، مربیان و سایر علاقه‌مندان قرار گیرد. مؤلفان، با افتخار پذیرای نظرات ارزشمند اساتید و صاحب‌نظران محترم برای رفع اشتباه‌های احتمالی موجود در کتاب هستند.

در پایان از جناب آقای دکتر خسرو ابراهیم که افتخار دادند و ویراستاری علمی کتاب را تقبل نمودند، همچنین آقای وحید فروزان‌مهر که در تهیه و تنظیم تصاویر کتاب زحمات زیادی را متقبل شدند و نیز مسئولان محترم سازمان سمت که چاپ این کتاب مرهون تلاش و مساعدت‌های صمیمانه و دلسوزانه آنهاست، صمیمانه قدردانی و سپاسگزاری می‌نماییم.

شوندی و خسروی‌زاده

مهر ماه 1393