

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

والیبال (۱)

رشته تربیت بدنی

گروه تحصیلی علوم ورزشی

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای

شماره درس ۴۴۶۱

توسلی، حسین	۷۹۶
والیبال (۱) / مؤلف : حسین توسلی. - تهران : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران، ۱۳۹۴.	/۳۲۵
۱۲۷ ص. : مصور (رنگی). - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۴۶۱)	و۸۳۶/ت
متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات.	۱۳۹۴
برنامه ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا : کمیسیون برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی رشته تربیت بدنی دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش وزارت آموزش و پرورش.	
۱. والیبال. الف. شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران. ب. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش. ج. عنوان. د. فروست.	

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز :

پیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب، به نشانی تهران، صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

info@tvoccd.sch.ir

پیام‌نگار (ایمیل)

www.tvoccd.sch.ir

وب‌گاه (وب‌سایت)

وزارت آموزش و پرورش

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

نام کتاب : والیبال (۱) - ۳۵۹/۸۸

مؤلف : حسین توسلی

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب‌سایت : www.chap.sch.ir

رسم : شهرزاد صندوقی، مریم دهقان‌زاده

صفحه‌آرا : شهرزاد قنبری

طراح جلد : طاهره حسن‌زاده

ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران - تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)

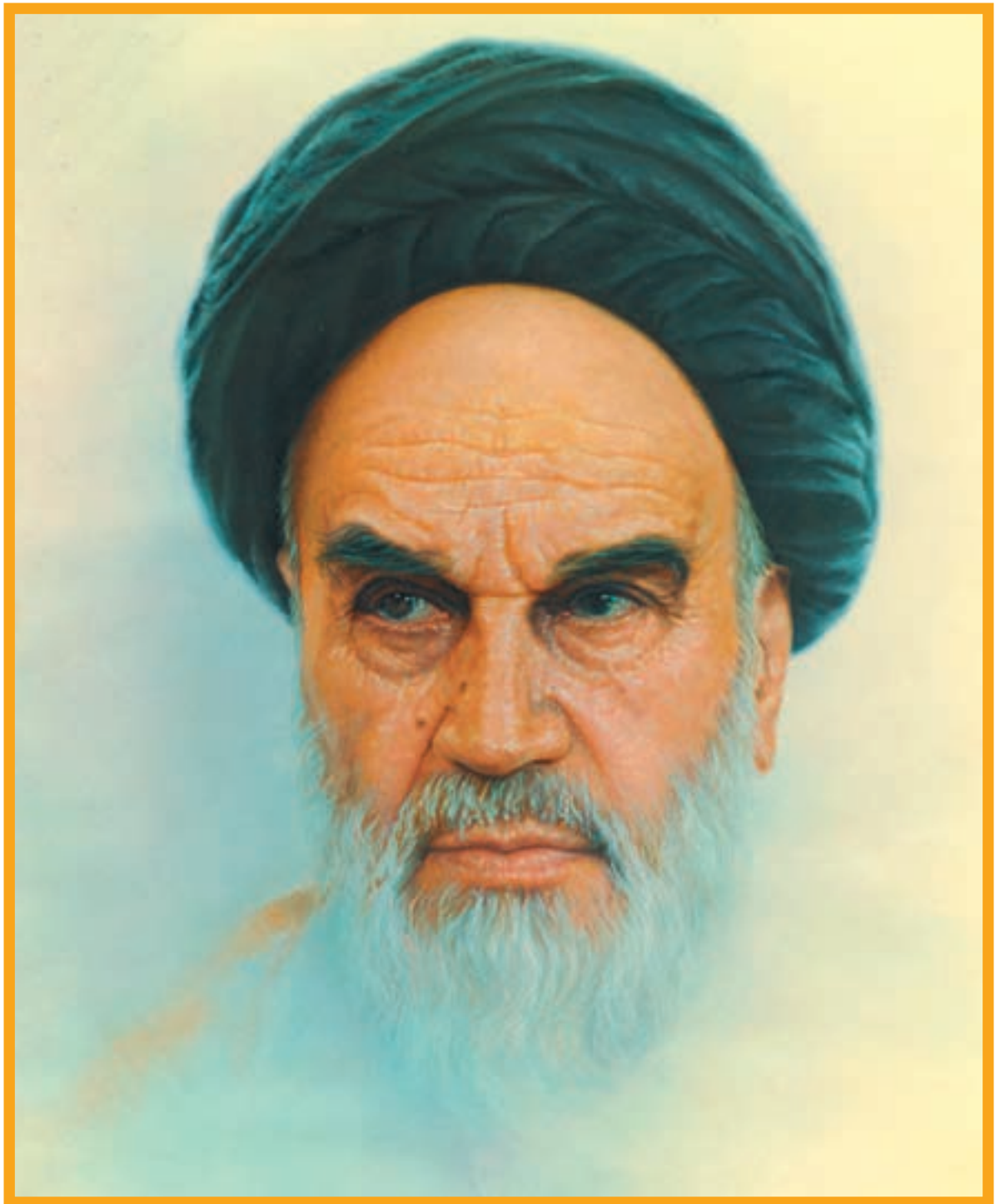
تلفن : ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۱۳۹-۳۷۵۱۵

چاپخانه : بانک ملت

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ پانزدهم ۱۳۹۴

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۸-۳۷۳-۰۵-۰۵-۹۶۴ ISBN 964-05-0373-8



درهمهٔ ابعاد انسانی ورزش کنید.

امام خمینی «ره»

فهرست مطالب

مقدمه

۵۹	۱- نگاهی بر تحولات جدید
۶۲	۲- گرم کردن
۶۳	۳- سرد کردن
۶۶	۴- نکات ایمنی
۶۶	۵- مروری بر تکنیک‌ها
۷۲	۶- آمادگی جسمانی ویژه والیبال
۷۲	۷- منابع انرژی
۷۲	۸- روش‌های کسب آمادگی جسمانی ویژه والیبال
۷۳	۹- روش‌های تمرین در پیشرفت آمادگی بدنی
۷۵	۱۰- سیستم‌های کسب انرژی مهارت‌های والیبال
۷۶	۱۱- وسایل موردنیاز
۷۷	خودآزمایی

فصل پنجم

۷۸	آشنایی با تکنیک‌ها، ارتقای مهارت و اجرای بازی
۷۸	۱- آشنایی با تکنیک مقدماتی توپ‌گیری
۷۹	۲- حرکت به اطراف
۸۰	۳- توپ‌گیری با یک دست (غلت)
۸۱	۴- شیرجه
۸۵	۵- نکات ایمنی
۸۵	۶- آشنایی با انواع پاس (عمق، نوع و ارتفاع)
۸۹	۷- آشنایی با انواع سرو
۹۴	۸- نحوه ارتقاء سطح مهارت
۹۸	۹- تمرینات تحت فشار
۱۰۲	خودآزمایی

فصل ششم

۱۰۳	آشنایی با تاکتیک‌های والیبال و قوانین و مقررات
۱۰۳	۱- تاکتیک حمله (آبشار)
۱۰۸	۲- تاکتیک دفاع روی تور
۱۱۲	۳- تاکتیک دریافت سرو
۱۱۶	۴- آشنایی با قوانین و مقررات بین‌المللی
۱۲۲	خودآزمایی

اصطلاحات و واژه‌های تخصصی

۱۲۵

فهرست منابع و مآخذ

۱۲۷

بخش اول

فصل اول

۱	آشنایی با تاریخچه والیبال، وسایل آمادگی بدنی، شیوه حرکت و آشنایی با توپ
۱	۱- تعریف رشته والیبال
۲	۲- تاریخچه
۴	۳- فصل جدید در والیبال
۵	۴- آشنایی با وسایل آموزشی
۸	۵- آشنایی با آمادگی بدنی
۱۴	۶- آشنایی با توپ
۱۶	۷- نکات ایمنی
۱۶	خودآزمایی

فصل دوم

۱۷	آشنایی با تکنیک‌های مقدماتی والیبال
۱۷	۱- آشنایی با تکنیک‌های مقدماتی والیبال
۱۸	۲- تکنیک پنجه
۲۶	۳- تکنیک ساعد
۳۱	۴- تکنیک سرویس
۳۵	۵- تکنیک آبشار (حمله)
۳۸	۶- تکنیک دفاع روی تور
۴۵	خودآزمایی

فصل سوم

۴۶	آشنایی با تاکتیک‌های اولیه و قوانین و مقررات
۴۶	۱- تاکتیک
۴۷	۲- شناخت مناطق زمین
۴۷	۳- سیستم در بازی
۵۰	۴- تاکتیک سرویس
۵۲	۵- آشنایی با قوانین و مقررات بین‌المللی والیبال
۵۷	خودآزمایی

بخش دوم

فصل چهارم

۵۹	نگاهی بر تحولات جدید، گرم کردن، مرور تکنیک‌ها و آمادگی جسمانی
----	---



مقدمه

پیشرفت‌های شگفت‌آور تکنولوژی در قرن حاضر با ماشینی شدن زندگی توأم شده است. این امر تحرکات و فعالیت‌های بدنی را با کاهش چشم‌گیری همراه ساخته و باعث شده است تا فقر حرکتی، تحلیل شدید قوای عضلانی را به همراه داشته باشد. ضعف جسمانی و روانی ناشی از این بی‌حرکی‌ها، زندگی انسان‌ها را بیش از پیش با تهدید جدی مواجه ساخته است. از این رو، پژوهشگران و محققان برای مقابله با این خطرات، توجه به تربیت بدنی و علوم ورزشی را امری الزامی می‌دانند؛ زیرا تأثیر مثبت فعالیت‌های بدنی که عمیقاً با طبیعت انسان مناسب است، می‌تواند موجبات آرامش اعصاب خسته از زندگی ماشینی را فراهم آورد و از تبدیل اجتماعات امروزی به جوامع رنجور و فرتوت جلوگیری نماید.

خوش‌بختانه هر روز که می‌گذرد ثمرات فعالیت‌های ورزشی آشکارتر می‌شود تا آن‌جا که در آستانه قرن بیست و یکم اجرای حرکات ورزشی برای پیش‌گیری و حتی مداوای اکثر بیماری‌ها کاربرد حیاتی پیدا کرده است. از این رو و به موازات این تحولات، امروزه آموزش تربیت بدنی و علوم ورزشی در جهان نقش علمی با ارزشی یافته و سبب شده است تا دیگر کسی به فعالیت‌های بدنی بدون هدف معین و شیوه علمی مشخص ادامه ندهد. محققان دریافته‌اند که آموزش مسائل شناختی توأم با حرکت، بهتر و مؤثرتر آموزش داده می‌شود. یکی دیگر از ویژگی‌های بارز مهارت‌های حرکتی تثبیت و ماندگار شدن آن‌ها در ذهن است، به طوری که حتی در صورت ادامه نیافتن تمرین به فراموشی سپرده نمی‌شود.

یادگیری مهارت انسان را قادر می‌سازد برای ارضای نیازهای روانی و حرکتی خود به طور مداوم به تمرین بپردازد. والیبالیست، به لحاظ خصوصیتی که دارد، یکی از هیجان‌انگیزترین رشته‌های ورزشی به حساب می‌آید. گستردگی این رشته بر تحرک امروزه به حدی است که حضور فعال آن، خصوصاً در بین جوانان (پسران و دختران)، در همه، جهان نمایان است. والیبالیست به عنوان یک رشته اجتماعی مطرح است و می‌تواند موجب رشد و شکوفایی استعدادهای پنهان فراگیران شود و در توسعه و بهبود قابلیت‌های جسمانی و روانی آنان نقش مؤثری داشته باشد. انگیزه وافر جوانان برای فراگیری مهارت‌های والیبالیست موجب می‌شود که در قیاس با بزرگسالان، مهارت‌های پایه و مقدماتی را سریع‌تر بیاموزند. مطمئناً زمانی که آنان سطح مهارت خود را ارتقا دهند به طور روزافزون از بازی لذت می‌برند. والیبالیست برای تمام گروه‌های سنی (زن و مرد) مناسب است و برای بازی آن به فضای کمی نیاز است. وسایل آن نیز ساده و اندک (توپ و تور) است. این ورزش پرورش فیزیکی خارق‌العاده‌ای را برای بازیکنان (مرد و زن) فراهم می‌سازد و در عین حال از سایر ورزش‌ها بیش‌تر مورد توجه بانوان قرار گرفته است.

با عنایت به توضیحات مختصری که بیان شد برنامه‌های سنتی، که در هفته فقط یک جلسه به درس تربیت بدنی اختصاص داده می‌شود غیرقابل دفاع و ناکارآمد است و یافته‌های علمی چنین برنامه‌هایی را، حتی برای تأمین سلامتی و برآورده شدن نیاز حرکتی جوانان، تأیید نمی‌کند. امید است اجرای این درس، که همه ویژگی‌های برشمرده را دارد، بتواند زمینه مساعد و قابل قبولی را برای نیل به اهداف موردنظر فراهم نماید.

سخنی با همکاران

همکاران می‌توانند، با راهنمایی و ارشاد خود، به کامل تر شدن مطالب این کتاب یاری رسانند و در راستای اهداف مورد نظر و افزایش کیفیت در آموزش، نکات زیر را رعایت نمایند:

* در تدریس این کتاب، با در نظر گرفتن کلیه متغیرهایی که در روند تدریس تأثیر می‌گذارند، یک یا چند نوع روش را انتخاب و از آن استفاده نمایید. هم‌چنین بهره‌گیری از وسایل و ابزارهای آموزشی مانند تصویر، فیلم و... در تنوع آفرینی و تسهیل فراگیری مؤثر است؛ خصوصاً در شرایط نامناسب هوا که نمی‌توان از فضای آزاد (حیاط مدرسه و...) استفاده کرد، پرداختن به کاربرد این وسایل توصیه می‌شود.

* دبیران محترم سعی نمایند امکان فعالیت‌های گروهی را در کلاس فراهم سازند تا روح همکاری و مساعدت در فراگیران تقویت گردد. خوش‌بختانه در فعالیت‌های عملی راه مشارکت هموارتر از دروس نظری است، به خصوص زمانی که این فعالیت‌ها به منظور یادگیری یک مهارت ورزشی صورت گیرد. دانش‌آموزان برای فراگیری مهارت‌ها، ضمن برخوردار شدن از رقابت سالم، فرصت خواهند یافت که به الگوسازی از یکدیگر بپردازند، زیرا یادگیری بعضی افراد تا حد زیادی متأثر از مشاهده و الگوسازی همبازی‌هاست. به همین دلیل لازم است در کلاس مرتباً از فراگیران خواسته شود که به تمرین الگوها بپردازند، به آن‌ها نظم دهند و در اجرای حرکات دقت داشته باشند؛ به نکات کلیدی توجه کنند و از اجرای کلی یک مهارت، تصویرسازی ذهنی نمایند.

* دبیران محترم می‌توانند در طول تدریس، علاوه بر پرسش‌های شفاهی در هر جلسه، در هر نیم‌سال تحصیلی به ارزش‌یابی تکوینی بپردازند و در پایان سال و اتمام مطالب درسی ارزشیابی پایانی به عمل آورند. لازم به توضیح است که در بیان تاریخچه این کتاب نام افراد، تاریخ، مباحث آشنایی با تحولات جدید والیبال و دوره‌های تمرین در بخش آمادگی جسمانی و... صرفاً برای آشنایی و یادآوری است و نیازی به حفظ این مطالب نظری نیست.

* دبیران محترم می‌توانند کیفیت‌های یادگیری دانش‌آموزان، از جمله میزان برخورداری از روحیه مشارکت، تلاش برای اجرای فعالیت‌ها، پرسش‌های خوب و به‌جا که نشان‌دهنده جست‌وجوگری، خلاقیت و دقت نظر است، پاسخ به سؤالات طرح شده در کتاب و یا از سوی خود و سایر دانش‌آموزان به عنوان بخش‌هایی از نمره ارزشیابی کلاس، منظور نمایند.

* لازم است از طرح سؤالات جزئی و ارائه مهارت‌های جنبی که ارتباط با درس ندارد و در جریان آموزش اختلال ایجاد می‌کند پرهیز شود.

* در پایان هر فصل، به منظور فعال شدن دانش‌آموزان در امر یادگیری و تقویت مهارت‌های علمی، مجموعه‌ای از تمرینات و فعالیت‌های یادگیری پیش‌بینی شده و با عنوان «خودآزمایی» آمده است. این خودآزمایی‌ها تنها نمونه‌هایی هستند که مهم‌ترین نکات هر درس را مورد سنجش قرار می‌دهند؛ دبیران محترم می‌توانند این نمونه‌ها را گسترش دهند.

برای ایجاد ارتباط بین فعالیت‌های کلاس و خارج از آن، می‌توان در وقت مقتضی نسبت به برگزاری مسابقات کلاسی اقدام کرد. این اقدام ضمن این که موجب ارتقاء سطح مهارت‌های یادگرفته شده می‌شود، علاقه و انگیزه بیش‌تری نسبت به درس مورد نظر، در دانش‌آموزان ایجاد می‌کند.

هم‌چنین برای غنی شدن کتابخانه مدارس نیز دبیران محترم می‌توانند فهرستی از کتاب‌های مناسب، مانند فهرستی که در پایان کتاب ارائه شده، تهیه کنند تا به کمک اولیاء مدرسه خریداری شود و به همراه فیلم‌های آموزشی مورد استفاده قرار گیرد.



سخنی با دانش آموزان

از شما دانش آموزان عزیز انتظار می رود نقش فعالی در توسعه دانش مهارت های ورزشی خود داشته باشید. شما خوب می دانید که ورزش بهترین و مؤثرترین ابزار ملی و مایه ارتباط و پیوند با دیگران در سطحی گسترده است. بررسی ها و تجربیات به دست آمده حکایت از آن دارد که دانش آموزان به درس ورزش علاقه فراوانی نشان می دهند. به همین دلیل، شما نیز در کلاس درس والیبال با انگیزه بیشتری حضور می یابید؛ بنابراین، سعی کنید مشکلات اجرایی فنون را از آموزگار سؤال نمایید و نسبت به رفع مشکل خود اقدام کنید. به یاد داشته باشید که یادگیری مهارت ها، تنها با خواندن کتاب میسر نمی شود، بلکه باید به طور مستمر تمرینات مربوط را تکرار کنید. یادگیری سریع تر مهارت ها، که با صرف انرژی کمتر توأم است، در سایه برخورداری از آمادگی بدنی مطلوب تحقق می یابد. برای نیل به این هدف، توصیه می شود با راهنمایی دبیران محترم و براساس یک برنامه از قبل تهیه شده، ضمن این که به طور مستمر به تمرینات آمادگی جسمانی و توسعه قابلیت های اختصاصی این رشته می پردازید، نسبت به اجرای عملی مهارت های مقدماتی به صورت تکمیلی اقدام نمایید.

هدف کلی

آشنایی فراگیران با رشته والیبال، تکنیک ها و تاکتیک های پایه و چگونگی

اجرا و توسعه آنها

بخش اوّل