

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

والیبال (۱)

رشته تربیت بدنی

گروه تحصیلی علوم ورزشی

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه ای

شماره درس ۴۴۶۱

توسلی، حسین	۷۹۶
والیبال (۱) / مؤلف : حسین توسلی. - تهران : شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران، ۱۳۹۱.	/۳۲۵
۱۲۷ ص. : مصور (رنگی). - (آموزش فنی و حرفه ای ؛ شماره درس ۴۴۶۱)	و ۸۳۶ ت /
متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات.	۱۳۹۱
برنامه ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا : کمیسیون برنامه ریزی و تألیف کتاب های درسی رشته تربیت بدنی دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای و کاردانش وزارت آموزش و پرورش.	
۱. والیبال. الف. شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران. ب. ایران. وزارت آموزش و پرورش.	
دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای 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 برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

پیام نگار (ایمیل) info@tvoccd.sch.ir
وبگاه (وبسایت) www.tvoccd.sch.ir

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف: دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای و کاردانش

نام کتاب: والیبال (۱) - ۳۵۹/۸۸

مؤلف: حسین توسلی

آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: اداره کل چاپ و توزیع کتاب های درسی

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

صفحه آرا: شهرزاد قنبری

طراح جلد: طاهره حسنزاده

ناشر: شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران: تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروبخش)

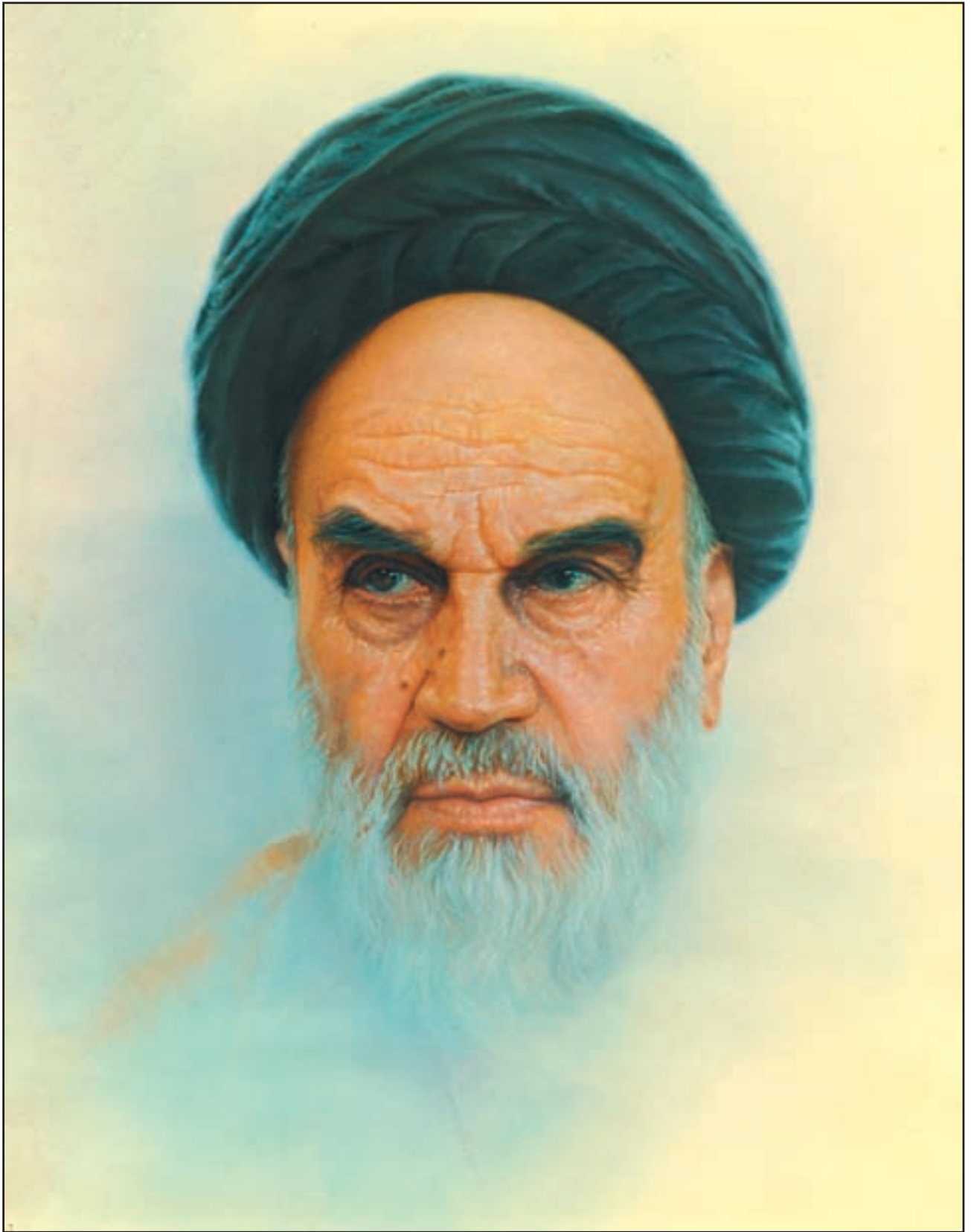
تلفن: ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹

چاپخانه: خجستگان

سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ دوازدهم ۱۳۹۱

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۸-۳۷۳-۰۵-۰۹۶۴ ISBN 964-05-0373-8



در همه‌ی 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 ویژه‌ی والیبال
- ۷۲ ۷- منابع انرژی
- ۷۲ ۸- روش‌های کسب آمادگی جسمانی ویژه‌ی والیبال
- ۷۳ ۹- روش‌های تمرین در پیشرفت آمادگی بدنی
- ۷۵ ۱۰- سیستم‌های کسب انرژی مهارت‌های والیبال
- ۷۶ ۱۱- وسایل موردنیاز
- ۷۷ خودآزمایی

بخش اول

فصل اول - آشنایی با تاریخچه‌ی والیبال، وسایل آمادگی

- ۱ بدنی، شیوه‌ی حرکت و آشنایی با توپ
- ۱ ۱- تعریف رشته‌ی 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 پنجم - آشنایی با تکنیک‌ها، ارتقای مهارت و

- ۷۸ 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- نحوه‌ی ارتقای سطح مهارت
- ۹۸ ۹- تمرینات تحت فشار
- ۱۰۲ خودآزمایی

فصل دوم - 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 - آشنایی با تاکتیک‌های اولیه و

- ۴۶ 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

فصل ششم - آشنایی با تاکتیک‌های والیبال و قوانین و

- ۱۰۳ 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

بخش دوم

فصل چهارم - نگاهی بر تحولات جدید، گرم کردن،

- ۱۲۵ اصطلاحات و واژه‌های تخصصی
- ۱۲۷ فهرست منابع و مآخذ

- ۵۹ 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 آستانه‌ی 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 شیوه‌ی 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 به‌طور مداوم به تمرین بپردازد. والیبال، به لحاظ خصوصیتی که دارد، یکی از هیجان‌انگیزترین رشته‌های ورزشی به حساب می‌آید. گستردگی این رشته‌ی پرتحرک امروزه به حدی است که حضور فعال آن، خصوصاً در بین جوانان (پسران و دختران)، در همه، جهان نمایان است. والیبال به عنوان یک رشته‌ی 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. انگیزه‌ی وافر جوانان برای فراگیری مهارت‌های والیبال موجب می‌شود که در قیاس با بزرگ‌سالان، مهارت‌های پایه و مقدماتی را سریع‌تر بیاموزند. مطمئناً زمانی که آنان سطح مهارت خود را ارتقا دهند به‌طور روزافزون از بازی لذت می‌برند. والیبال 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 تربیت‌بدنی 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 همه‌ی ویژگی‌های پرشمرده را دارد، بتواند زمینه‌ی مساعد و قابل قبولی را برای نیل به اهداف موردنظر فراهم نماید.

سخنی با همکاران

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

* در تدریس این کتاب، با در نظر گرفتن کلیه‌ی 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، به‌خصوص زمانی که این فعالیت‌ها به منظور یادگیری یک مهارت ورزشی صورت گیرد. دانش‌آموزان برای فراگیری مهارت‌ها، ضمن برخورداری 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 تاریخچه‌ی 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 روحیه‌ی مشارکت، تلاش برای اجرای فعالیت‌ها، پرسش‌های خوب و به‌جا که نشان‌دهنده‌ی 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 نمره‌ی ارزشیابی کلاس، منظور نمایند.

* لازم است از طرح سؤالات جزئی و ارائه‌ی 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 ارتقای سطح مهارت‌های یادگرفته شده می‌شود، علاقه و انگیزه‌ی بیش‌تری نسبت به درس موردنظر، در دانش‌آموزان ایجاد می‌کند.

هم‌چنین برای غنی‌شدن کتابخانه‌ی مدارس نیز دبیران محترم می‌توانند فهرستی از کتاب‌های مناسب، مانند فهرستی که در پایان کتاب ارائه شده، تهیه کنند تا به کمک اولیای 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 ی دانش مهارت های ورزشی خود داشته باشید. شما خوب می دانید که ورزش بهترین و مؤثرترین ابزار ملی و مایه ی 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 ی فراوانی نشان می دهند. به همین دلیل، شما نیز در کلاس درس والیبال با انگیزه ی 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 ی 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 ی 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 ی والیبال، تکنیک ها و تاکتیک های پایه و چگونگی اجرا و توسعه ی آنها

بخش اول