



فهرست مطالب

مقدمه

کتاب جامع والیبال

ضروریات کسب موفقیت

ویژه ورزشکاران و مربیان

نویسنده: باب میلر

ترجمه:

کیوان مهری - سیده شلیر حسینی - اسماعیل نصیری



بامداد کتاب



بامداد کتاب

کتاب جامع والیبال - ضروریات کسب موفقیت ویژه ورزشکاران و مربیان

باب میلر

ترجمه: کیوان مهری - سیده شلیر حسینی - اسماعیل نصیری

نوبت چاپ: سوم - تابستان ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

فروست: ۱۸۳

ناشر همکار: نشر ورزش

شابک: ۸ - ۰۳۶ - ۲۰۶ - ۹۶۴ - ۹۷۸

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۳۳۰ هزار تومان

تهران، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحید نظری، پلاک ۱۰۰

۰۹۱۲۹۳۵۹۷۰۷

۰۲۱۶۶۳۸۰۴۳-۵

خرید آنلاین: www.bamdadketab.com



Bamdadketab1379

میلر، باب، ۱۹۴۵ - م. Miller, Bob

کتاب جامع والیبال: ضروریات کسب موفقیت ویژه ورزشکاران و مربیان /

باب میلر؛ مترجمان کیوان مهری، شلیر حسینی، اسماعیل نصیری.

تهران: بامداد کتاب: نشر ورزش، ۱۴۰۳

۲۸۷ص: مصور.

978-964-206-036-8

وضعیت فهرست نویسی فیبا

عنوان اصلی: The volleyball handbook

عنوان روی جلد: والیبال: کتاب جامع آموزش - تمرینات - تکنیک - تاکتیک.

والیبال - مربیگری

مهری، کیوان، ۱۳۵۸ - حسینی، شلیر، نصیری، اسماعیل، ۱۳۴۴ مترجم

GV/۱۰۱۵ ۱۳۸۹۳/۱۳۴۴ م/۹۴

۳۲۵/۷۹۶

۲۱۱۸۴۹۱

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

یادداشت

یادداشت

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار نویسنده
۹	مقدمه نویسنده
۱۱	مقدمه مترجمان
۱۲	سیاسگزاری
۱۳	کلید واژه‌ها
۱۵	فصل ۱ - اصول موفقیت P
۱۶	خودتان را برای موفقیت آماده کنید
۱۷	ببینید که معیار شما برای موفقیت چیست
۲۱	اهدافتان را مشخص کنید
۲۲	فلسفه‌ی ذهنی‌تان را جلا دهید
۲۵	برای پیشرفت برنامه‌ریزی کنید
۲۶	با هدف و اشتیاق تمرین کنید
۲۸	تمرینات خود را کامل کنید
۲۹	تمرینات را تحت فشار اجرا کنید. (تنش را افزایش دهید)
۳۱	مشاهدات خود را تحلیل کنید
۳۴	بازی را ارتقا دهید
۳۷	فصل ۲ - پیشرفت بازیکنان
۳۸	یادگیری بازی
۳۹	تعیین آمادگی بازیکن برای بازی
۴۱	محیط یادگیری
۴۴	یادگیری حرکات و وضعیت بدن
۴۷	یادگیری رقابت
۴۸	آموزش مهارت
۵۰	آموزش ذهنی
۵۳	فصل ۳ - انتخاب تیم و هماهنگی
۵۴	تشکیل یک تیم
۵۵	تعیین احتیاجات بازیکنان
۵۹	انتخاب بازیکنان از طریق آزمایش استعداد
۶۰	آزمون مهارت
۶۲	ارزیابی تکنیکی
۶۴	استفاده از شبیه‌سازها در بازی
۶۵	بازی در قالب یک تیم
۶۷	فصل ۴ - مهارت‌های تهاجمی
۶۷	سرویس زدن
۶۹	پرتاب توپ به بالا
۷۰	حالت دست‌ها در هنگام تماس با توپ
۷۱	حرکت بازو
۷۳	استراتژی سرویس
۷۵	بنداز - بگیر (پرتاب - دریافت)
۷۷	تمرین پروانه
۷۸	سرویس پرشی

۷۹	پاس دادن
۸۰	پاس با ساعد
۸۲	اسپیک
۸۳	دریافت و پاس با ساعد به صورت ایستاده و خم شده روی زانو
۸۵	پاس با ساعد در حال حرکت
۸۶	تکنیک پاس دادن
۹۰	انواع پاس
۹۷	پاس دادن
۹۸	پاس‌هایی در موقعیت بازی
۹۹	حمله
۱۰۰	تکنیک حمله
۱۰۰	حرکت پرتابی (بال زدن)
۱۰۱	موقعیت دست و تماس با توپ
۱۰۲	تاب خوردن بازو قبل از پرش
۱۰۳	پرش
۱۰۳	چند قدم؟
۱۰۴	زمان‌بندی توپ در حال حرکت
۱۰۵	ضربه‌های تهاجمی خارج از سیستم
۱۰۶	حمله روی پاس‌های مخصوص
۱۱۳	فصل ۵ - مهارت‌های تدافعی
۱۱۴	مهارت‌های جاگیری و آگاهی
۱۱۹	دفاع کردن
۱۲۰	تکنیک‌های دفاع
۱۲۱	وضعیت دست و تماس
۱۲۲	استفاده از پا
۱۲۴	پرش و فرود
۱۲۶	حالت‌های دفاع کردن
۱۲۶	آموزش دفاع میانی
۱۲۸	آموزش دفاع سمت راست
۱۲۹	آموزش دفاع سمت چپ
۱۳۰	تمرینات دفاعی
۱۳۰	دفاع کردن حملات مختلف
۱۳۳	حرکت چند دفاعی سمت چپ
۱۳۳	چهار در مقابل پنج
۱۳۴	تمرین تغییر جهت به راست
۱۳۵	به زیر توپ رفتن
۱۳۵	تکنیک‌های رفتن به زیر توپ
۱۳۶	مهارت‌های ضروری
۱۴۶	تمرین رفتن به زیر توپ
۱۴۷	مهارت‌های پرتابی برای گرم کردن با توپ و کار با توپ
۱۴۸	گرم کردن با توپ (کار با توپ یا بازی فلفل)
۱۵۵	فصل ۶ - سیستم‌های تهاجمی
۱۵۷	درک انواع حمله

۱۶۱	یادگیری برقراری ارتباط با هم تیمی ها
۱۶۴	انتخاب سیستم تهاجمی
۱۶۷	پاسوری که به اسپکر میانی پاس می دهد
۱۷۵	پاسوری که به اسپکر کناری پاس می دهد
۱۷۶	پاس های پیشرفته و اصلی
۱۷۷	پاسور ردیف عقب
۱۷۸	پاسور ردیف جلو
۱۸۱	فصل ۷ - سیستم های دفاعی
۱۸۲	مفاهیم دفاع تیمی
۱۸۶	جایگیری در زمین
۱۸۶	مدافعان ردیف جلو
۱۸۹	مدافعان ردیف عقب
۱۹۱	سیستم های دفاعی
۱۹۲	دفاع انتهای میانی
۱۹۶	دفاع چرخشی
۱۹۷	دفاع میانی
۱۹۸	تطبیقات خاص در دفاع
۱۹۹	طرح دفاع تغییر به راست
۲۰۱	دفاع حمله ای اسلاید
۲۰۲	دفاع زاویه
۲۰۳	تمرینات دفاعی تیمی
۲۰۵	تمرین ویروس شش به شش
۲۰۶	رفتن به زیر توپ هایی که از دستان مدافعان کمانه می کنند
۲۰۶	تمرین تعادل تیمی
۲۰۷	تمرین سه تک نفره ی شش به شش
۲۰۷	تمرین سرویس و دفاع چهار به شش
۲۰۹	فصل ۸ - گذار به امتیاز (کسب امتیاز)
۲۱۰	تغییر موضع از دفاع به حمله
۲۱۰	دفاع میانی عقب در مقابل حمله ی سمت چپ
۲۱۱	دفاع میانی عقب در مقابل حمله ی سمت راست
۲۱۲	دفاع میانی عقب در مقابل حمله ی میانی
۲۱۳	دفاع چرخشی در مقابل حمله ی سمت چپ
۲۱۴	دفاع چرخشی در مقابل حمله ی سمت راست
۲۱۴	دفاع میان به درون در مقابل هر گونه حمله ای
۲۱۵	تغییر موضع از پوشش اسپکرها
۲۲۱	فصل ۹ - شرایط فیزیکی (آمادگی جسمانی)
۲۲۱	اصول تمرین
۲۲۵	گرم کردن
۲۲۷	آموزش انعطاف پذیری
۲۲۸	تمرینات قلبی عروقی
۲۲۹	تمرینات چابکی و حرکات پا
۲۳۰	تمرین نردبانی
۲۳۱	تمرین خطی

۲۳۱	تمرینات چابکی روی زمین
۲۳۲	حرکات دفاع کردن
۲۳۳	حرکات جلو آمدن
۲۳۴	آموزش پرش
۲۳۴	پرش عرضی
۲۳۵	گام‌های اسکیت‌باز
۲۳۵	پرش‌هایی با بندهای کشی
۲۳۶	پرش جمعی
۲۳۷	آموزش قدرت
۲۳۹	تقویت بالاتنه
۲۴۰	پرس روی نیمکت
۲۴۱	پرس سینه‌ی شیب‌دار بادمبل
۲۴۲	تقویت عضله‌ی سه سر بازو با دمبل
۲۴۲	پرس دمبل به بالا
۲۴۳	دمبل زدن با بالا آوردن عضله‌ی دلتوئید
۲۴۵	پرس سینه
۲۴۵	دپ شانه (پارالل)
۲۴۶	چرخش مچ
۲۴۷	تمرین عضلات چرخاننده بازو
۲۴۹	پایین تنه
۲۴۹	چمباتمه زدن با وزنه‌ی آزاد (اسکات)
۲۵۱	بالا بردن پاشنه
۲۵۱	حرکت انفجاری با دمبل
۲۵۲	تغذیه و استراحت
۲۵۵	فصل ۱۰- جلسات تمرینی
۲۵۶	شناخت چرخه‌های تمرینی
۲۵۹	برنامه‌ریزی تمرینات
۲۶۵	لیستی برای طراحی جلسات تمرین
۲۶۷	طراحی تمرینات
۲۶۹	تمرکز تیمی
۲۷۰	تمرکز روی مهارت‌های فردی
۲۷۱	تمرکز روی مهارت‌های گروهی
۲۷۲	تمرکز روی کار تیمی
۲۷۳	فصل ۱۱- آمادگی برای مسابقات و تاکتیک‌های آن
۲۷۴	شناسایی تیم خودی
۲۷۵	شناسایی حریف
۲۷۹	ایجاد یک تمرین روزانه
۲۷۹	گرم کردن قبل از بازی
۲۸۰	ترکیب بازیکنان در زمین
۲۸۱	صحبت‌های قبل از بازی
۲۸۲	مربیگری در طول مسابقه
۲۸۳	کشیدن نمودار
۲۸۴	مدیریت تایم اوت‌ها
۲۸۶	صحبت بعد از بازی

پیشگفتار نویسنده

از آنجایی که بیش از سی سال است که در ورزش والیبال فعالیت دارم، نکاتی چند برایم روشن شده است. این ورزش از دیدگاه مهارتی، تقریباً پیچیده است و تکامل مهارت‌های لازم، مشکل و وقت‌گیر خواهد بود. علاوه بر آن، یادگیری تمامی قوانین، سیستم‌ها و مراتبی که با این ورزش همراه است، در بعضی مواقع بسیار پیچیده خواهد بود.

باب میلر، مربی ورزشکاران حرفه‌ای، تلاش زیادی انجام داده تا بتواند یک مدل بسیار اجمالی و قابل فهم از این بازی ارائه دهد. این همان چیزی است که از یک مربی به عنوان پایه‌گذار این ورزش در پنسیلوانیا انتظار می‌رود. او توانسته با تمرین‌های موفقیت‌آمیزی با تیم‌های والیبال زنان و مردان به مرحله‌ی اجرا در آورد. در این کتاب، او این ورزش را به حدی ساده نمایش داده است که می‌تواند اشتیاق خود به والیبال را با بازیکنان تازه‌کار و مربیان مبتدی در ۳۵ سال است که مشغول تعلیم بازیکن‌های والیبال می‌باشد، هنوز خود را در این زمینه یک دانش‌آموز کوچک می‌داند. او همچنان به دنبال اطلاعات جدید است تا بتواند آنها را به گنجینه‌ی غنی خود بیفزاید و با کمال سخاوت آنها را با شما سهیم شود.

به زودی این کتاب روی میز هر علاقه‌مندی به والیبال پیدا خواهد شد، چرا که شامل هر آنچه که یک بازیکن یا مربی والیبال به آن احتیاج دارد، می‌باشد از اداره‌ی تمرینات و چگونگی مربیگری گرفته تا تاکتیک‌های بازی، مدیریت مسابقات و ایجاد هدف.

میلر که به خاطر طبیعت جנגجو، انتظارات بالا و توانایی‌اش برای شکوفایی استعداد ورزشکاران شهرت دارد، دستورالعمل‌هایی را برای استادی در مهارت‌های فیزیکی و نیز جنبه‌های ذهنی و احساسی این بازی در اختیار شما قرار می‌دهد. او باور خود را در جهت بالا بردن مهارت‌های کلیدی این ورزش، از سطح ابتدایی گرفته تا بازی‌های المپیک، در دفاع شخصی و تیمی، به کار می‌گیرد.

یکی از خصوصیات اصلی این کتاب، استفاده‌ی میلر از «اصول موفقیت P» می‌باشد. او با به کارگیری این اصول، رویکردی به تمام سطوح اجرای یک برنامه اتخاذ کرده و سعی کرده است تا دیدگاه ورزشکاران و مربیان را در هر بخش، با هم یکی سازد. «اصول موفقیت P» عبارتند از: آماده

شدن، جلا دادن به فلسفه ذهنی تان، مشارکت مشتاقانه، تمرین کردن، اجرای تمرین های تحت فشار، تحلیل دقیق مشاهدات، توانایی بالا بردن کیفیت بازی^۱. من واقعاً اعتقاد دارم که توجه او به تمام این موارد در طول زندگی حرفه ای اش، به او اجازه داده تا به این سطح از موفقیت دست یابد و مطمئن هستم که شما نیز می توانید از این تجربیات برای بهتر کردن سطح کیفی کارتان در والیبال نهایت استفاده را ببرید. این کتاب با ترکیب این اصول چندگانه با مهارت، تمرین، استراتژی ها، تاکتیک های ورزشی و توصیه هایی در خصوص پرداختن به دیگر موارد روزمره، به بازیکنان و مربیان در تدوین یک برنامه با کیفیت بالا کمک خواهد کرد.

شاید بزرگ ترین سپاسگزاری من از میلر این باشد که به او بگویم بسیار به خود خوامم بالید اگر او با فرزندان من والیبال کار کند. او نه تنها حرفه اش حرفه ای است، بلکه فلسفه ی ذهنی خود را همیشه به روز می کند و تمام بازیکنانی که برای او بازی کردند و تمام مربیانی که با او کار کردند، جزو برندگان بوده اند.

راس رز

سر مربی تیم والیبال بانوان

دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا

۱. این اصول از آن جهت اصول p نام گذاری شده اند که معادل های انگلیسی آنها همگی با حرف P شروع می شوند (مترجم).

مقدمه نویسنده

در مقایسه با بازی‌های دیگر تیمی نظیر بسکتبال، فوتبال و یا بیس‌بال، والیبال در آمریکا دارای تاریخچه‌ی کوتاهی است. پنسیلوانیا که از سال ۱۹۳۶ اسپانسر بازی‌های قهرمانی ایالتی بوده، یکی از رهبران والیبال پسران در سطح کشور به شمار می‌رود. گرچه تاریخچه‌ی والیبال پسران و مردان در کشور ما به سال ۱۹۳۶ باز می‌گردد، عملاً تنها درصد بسیار کمی از مدارس تا همین چند دهه‌ی پیش والیبال را دنبال می‌کردند.

قانون IX، اصلاحیه‌ی آمریکایی فدرال که در سال ۱۹۷۲ تصویب شد، انگیزه‌ی لازم برای توسعه‌ی ورزش زنان در آمریکا را فراهم آورد. قانون برای والیبال هم یک ترقی عظیم بوجود آورد؛ اکنون مسابقات والیبال در گروه‌های بی‌شماری از زنان و پسران در سرتاسر کشور، در سطح مدرسه‌ای و دانشگاهی و نیز در المپیک‌های جوانان برگزار می‌شود. در والیبال مردان نیز با آغاز رقابت‌های والیبال در مدارس که از سال ۱۹۸۰ آغاز شده و تا امروز نیز ادامه دارد، به طور قابل ملاحظه‌ای تعداد بازیکنان رو به افزایش است. تجربه‌ی بازی من در دوران مدرسه تنها به دستورالعمل‌ها و بازی‌هایی محدود می‌شود که در ساعات ورزش انجام می‌شد. تجربیات دانشگاهی من وسعت بیشتری داشته و شامل رقابت در لیگ اخوت و نیز شرکت در یک لیگ مختلط متشکل از دانشجویانی می‌شد که برای گرفتن مدرک بازی می‌کردند. اما امروزه ورزشکاران دانش‌آموز، فرصت‌های بیشتری برای کسب تجربه در ورزش دارند.

از زمانی که خیلی کوچک بودم، آرزوی این را داشتم که روزی یک معلم شوم و این آرزو با راهنمایی‌ها، حمایت‌ها و تشویق‌های معلمان دبیرستانم قوت بیشتری گرفت. در طول ۳۵ سال سابقه‌ی تعلیم من، این شانس را داشتم که به دو روش مختلف تدریس کنم، در کلاس به عنوان یک معلم و در زمین والیبال به عنوان مربی. من همیشه به مربیگری به عنوان فرصتی برای آموزش برنامه‌ی تحصیلی به یک ورزشکار با مهارت، انگیزه و نظم بسیار بالا نگاه می‌کردم.

بازی والیبال در دهه‌ی ۱۹۶۰ تحت سلطه‌ی مهارت‌های پایه‌ای بود که این ورزش را در آن زمان تعریف می‌کرد و در مقایسه با حرکت سریع و انفجاری امروزی آن، از لحاظ توسعه و گسترش بسیار ابتدایی بود. در واقع، پیش‌رفت اولیه ما در این ورزش، تأکید روی لفظ «والیبال قدرتی» است که آن

را از یک بازی تفریحی یا در حد مدرسه متمایز می سازد. لفظ «قدرتی» بدین منظور به کار می رفت تا نشان دهد که این بازی بر اساس سه تماس بود، که تماس آخر همان آبشار است. مادر آن زمان اصلاً احتمال نمی دادیم که ورزشی که داریم روی آن کار می کنیم بتواند روزی ورزشی سرعتی و عالی و سرشار از دفاع های پویا و حملات انفجاری شود.

بعد از آن، مربیان مسن تر و با تجربه تر، نقش رهبری را بر عهده گرفتند تا این ورزش را ارتقا بخشند و به مربیان جوان کمک کنند تا سطح کیفی خود را بالا ببرند. آنها این کار را با دادن دستورالعمل های فردی به بازیکنان و مربیان انجام می دادند. حتی الان که من به طور داوطلبانه مربیگری می کنم، پیش رفت روزافزون من مدیون نظاره کردن تمرینات دیگر مربیان و تیم هاست و شرکت در اردوهای تمرینی آنها، مطرح کردن سؤالات و مشاهده ی استراتژی ها و تکنیک هایی که توسط دیگران آموزش داده می شود.

حرکت و مهارت در این ورزش از بازی های المپیک ۱۹۷۲ رشد قابل ملاحظه ای داشته است. سرعت تکنیک های دفاعی و حملات تهاجمی تحت تأثیر تیم المپیک ژاپن بالا رفت. تغییرات قانون که اجازه ی نفوذ در تور هنگام دفاع قابل آبشار را می داد و اینکه دفاع رایک تماس دست به حساب نیاورند، قدم بزرگی بود به سوی بازی بهتر و پیشرفته تر. بازی های بعدی المپیک شاهد پیش رفت تیم ایالات متحده در استفاده از پاسورهای ابتدایی، ضربات چرخشی و حملات خط عقب بود. زیاد شدن سرویس های پرشی، بازی لیبرد و امتیازهای رالی ها^۱، این ورزش را به موقعیت فعلی اش رساند.

مهارت های زندگی می توانند بخشی از آموزش به افراد برای کار کردن با یکدیگر باشد. این کتاب مجموعه ای گردآوری شده از تمام چیزهایی است که در طول ۳۸ سال گذشته آموخته ام. امیدوارم توانسته باشم با این کتاب اندکی روی روش شما اثرگذار باشم و شما - چه در مقام بازیکن و چه در مقام مربی - بتوانید توصیه های من را نیز در مرحله ای که هستید به کار بگیرید. امیدوارم همان قدر که من از جمع آوری و نوشتن این کتاب لذت بردم، شما نیز از خواندن آن لذت ببرید.

۱. مجموعه ضربه هایی است که پس از زدن سرویس توسط بازیکنان دو طرف به توپ وارد می شود تا از تور بگذرد و تا زمانی که یک طرف موفق به برگشت صحیح توپ نگردد.

مقدمه مترجمان

رشته‌ی ورزشی والیبال در چند سال اخیر پیشرفت قابل توجهی داشته است و جوانان زیادی به این رشته علاقه‌مند و جذب آن شده‌اند. هم‌زمان با رشد فزاینده‌ی این رشته در ایران، نیاز به استفاده از منابع جدید، جامع و معتبر این رشته در سطح جهانی و تجربیات کارشناسان، بیشتر از پیش احساس می‌شود. کتاب حاضر توسط یکی از برجسته‌ترین کارشناسان این رشته ورزشی تألیف شده است. این کتاب می‌تواند جای خود را روی میز هر علاقه‌مند به والیبال پیدا کند، چرا که هر آنچه را که یک بازیکن یا مربی والیبال به آن احتیاج دارد را دارا می‌باشد. از رهبری تمرینات و فلسفه‌ی مربیگری گرفته تا تاکتیک‌های بازی، مدیریت مسابقات و ایجاد هدف و انگیزه بین بازیکنان.

جامع بودن این کتاب مزیت اصلی آن را متمایز می‌کند. از ابتدایی‌ترین و مقدماتی‌ترین تکنیک‌ها و مسائل والیبال تا پیشرفته‌ترین تمرینات و سیستم‌های بازی، بدنسازی و آمادگی روانی برای مسابقات در این کتاب مورد بحث و بررسی قرار گرفته است.

یکی از خصوصیات اصلی این کتاب استفاده‌ی «میلر» مؤلف کتاب از «اصول موفقیت P» (مراجعه به متن کتاب) می‌باشد. او با به کارگیری این اصول، رویکردی به سمت تمام سطوح اجرای یک برنامه اتخاذ کرده و سعی کرده است تا دیدگاه ورزشکاران و مربیان را در مخاطب قرار دادن هر بخش، با هم یکی سازد.

این کتاب با ترکیب این اصول چندگانه با مهارت، تمرین، استراتژی‌ها و تاکتیک‌های ورزشی و پرداختن به دیگر موارد روزمره، به بازیکنان و مربیان در تدوین یک برنامه با کیفیت بالا کمک خواهد کرد.

امیدواریم که کتاب حاضر مورد استفاده مربیان و ورزشکاران این رشته ورزشی قرار گیرد و کمک هر چند ناچیزی برای اعتلای این رشته‌ی ورزشی باشد و در آخر این کتاب را به همه‌ی دوستداران رشته‌ی ورزشی والیبال تقدیم می‌کنیم.

کیوان مهری

سیده شلیر حسینی

اسماعیل نصیری

سپاسگزاری

در این جا وظیفه خود می‌دانیم از کسانی که در راستای آماده‌سازی این کتاب ما را یاری نمودند تشکر و قدردانی نماییم. از خانم منصوره مکریان با سابقه‌ی بازی در لیگ‌های کشوری و مربیگری والیبال و همچنین دارای مقام‌های قهرمانی کشور که در بازخوانی نهایی کتاب ما را یاری نمودند و تجربیات خویش را در اختیار ما قرار دادند تشکر و قدردانی می‌نماییم. از جناب آقای صادقی مدیر مسئول محترم انتشارات بامداد کتاب که چاپ و انتشار این کتاب را بر عهده گرفتند کمال سپاس را داریم.

از خداوند متعال مسئلت داریم که برگردان این کتاب بتواند به شکوفا شدن هرچه بیشتر رشته‌ی ورزشی والیبال کمک کند.

کیوان مهری

سیده شلیر حسینی

اسماعیل نصیری

www.ketab.ir

کلید واژه‌ها

LB بازیکن آخر سمت چپ

LFB مدافع جلو سمت چپ

MF بازیکن وسط ردیف جلو

MFB مدافع وسط ردیف جلو

OH ضربه زننده از خارج

RB بازیکن عقب سمت راست

RFB مدافع جلو سمت راست

S پاس دهنده

→ (P) بازیکنی که در حرکت است

DS مدافع اصلی

MB بازیکن وسط رو به عقب

MH ضربه زن وسط

P پاسور

RF بازیکن جلوی سمت راست

RS بازیکن سمت راست

T پرتاب کننده

→ حرکت دو قدمی بازیکن