



دانشگاه پیام نور

اصول آموزش والیبال ۱

(رشته تربیت بدنی)

نصرالله محمدی

بسم الله الرحمن الرحيم

پیشگفتار ناشر

کتاب‌های دانشگاه پیام نور حسب مورد و با توجه به شرایط مختلف یک درس در یک یا چند رشته دانشگاهی، به صورت کتاب درسی، متن آزمایشگاهی، فرادرسی، و کمک‌درسی چاپ می‌شوند.

کتاب درسی ثمره کوشش‌های علمی صاحب اثر است که براساس نیازهای درسی دانشجویان و سرفصل‌های مصوب تهیه و پس از داوری علمی، طراحی آموزشی، و ویرایش علمی در گروه‌های علمی و آموزشی، به چاپ می‌رسد. پس از چاپ ویرایش اول اثر، با نظرخواهی‌ها و داوری علمی مجدد و با دریافت نظرهای اصلاحی و متناسب با پیشرفت علوم و فناوری، صاحب اثر در کتاب تجدیدنظر می‌کند و ویرایش جدید کتاب با اعمال ویرایش زبانی و صوری جدید چاپ می‌شود.

متن آزمایشگاهی (م) راهنمایی است که دانشجویان با استفاده از آن و کمک استاد، کارهای عملی و آزمایشگاهی را انجام می‌دهند.

کتاب‌های فرادرسی (ف) و **کمک‌درسی** (ک) به منظور غنی‌تر کردن منابع درسی دانشگاهی تهیه و بر روی لوح فشرده تکثیر می‌شوند و یا در وبگاه دانشگاه قرار می‌گیرند.

مدیریت تولید مواد و تجهیزات آموزشی

فهرست مطالب

فصل اول: آشنایی با تاریخچه والیبال و نحوه گسترش آن در جهان.....	۱
فصل دوم: آشنایی با تجهیزات و وسایل کمک آموزشی والیبال.....	۲۱
فصل سوم: آمادگی جسمانی و نیازهای فیزیولوژیک رشته والیبال.....	۲۹
فصل چهارم: نکات اساسی در انتخاب و ساخت تمرینات آموزشی.....	۵۳
فصل پنجم: آشنایی با توپ و مفاهیم اساسی بازی والیبال.....	۶۱
فصل ششم: گاردها و الگوهای حرکت در والیبال.....	۶۹
فصل هفتم: تکنیک پاس پنجه.....	۸۱
فصل هشتم: تکنیک پاس ساعد.....	۱۰۱
فصل نهم: تکنیک سرویس.....	۱۱۹
فصل دهم: تکنیک آبشار (حمله).....	۱۳۹
فصل یازدهم: تکنیک دفاع روی تور (سد).....	۱۵۹
فصل دوازدهم: تکنیک دفاع داخل زمین (توپ گیری).....	۱۷۹
فصل سیزدهم: اجرای تکنیک ها در شرایط بازی.....	۱۹۳
پاسخ خودآزمایی ها.....	۲۰۱
منابع.....	۲۰۳

پیشگفتار

سپاس خدایی را که سخنوران در ستودن او بمانند و شمارگران، شمردن نعمت‌های او ندانند، و کوشندگان حق او را گزاردن نتوانند. خدایی که پای اندیشه تیزگام در راه شناسایی او لنگ است، و سر فکرت ژرف، رو به دریای معرفتش بر سنگ. صفت‌های او تعریف ناشدنی است و به وصف درنیامدنی، و در وقت ناگنجیدنی، و به زمانی مخصوص نابودنی. به قدرتش خلاق را بیافرید و به رحمتش بادها را بپرا کنید، و با خرسنگ‌ها لرزه زمین را در مهار کشید.^۱

گسترده‌گی علوم و توسعه روزافزون آن، شرایطی را به وجود آورد که هر روز شاهد تحولاتی اساسی و چشم‌گیر در سطح جهان هستیم و بی‌شک ورزش نیز جدا از این فرایند نیست. این گسترش و توسعه نیاز به منابع مختلف از جمله کتاب را به عنوان قدیمی‌ترین و راحت‌ترین راه دستیابی به اطلاعات و اطلاع‌رسانی بیش از پیش روشن می‌نماید.

کتاب حاضر برای دانشجویان رشته تربیت‌بدنی در مقطع کارشناسی نوشته شده و شامل آموزش مهارت‌های پایه والیبال است. البته علاوه بر دانشجویان رشته تربیت‌بدنی سایر افراد علاقه‌مند به فراگیری والیبال نیز می‌توانند از مطالب این کتاب استفاده نمایند.

مطالب این کتاب در سیزده فصل تهیه و تنظیم شده است. فصل اول شامل تاریخچه والیبال و نحوه گسترش آن در جهان می‌باشد. ضمناً مطالبی در رابطه با والیبال

۱. نهج البلاغه، خطبه اول

ساحلی و والیبال نشسته نیز آورده شده است. در فصل دوم نیز با تجهیزات و وسایل کمک آموزشی رشته والیبال آشنا می‌شویم.

در فصل سوم نیز به آمادگی جسمانی و نیازهای فیزیولوژیکی رشته والیبال پرداخته شده است. در این فصل نمونه‌ای از تمرینات مربوط به آمادگی جسمانی ویژه والیبال آورده شده است. در فصل چهارم به نکات اساسی در انتخاب و ساخت تمرینات آموزشی مربوط به والیبال پرداخته شده است. آشنایی با توپ و مفاهیم اساسی بازی والیبال به صورت مختصر در فصل پنجم بررسی شده است.

در فصل ششم نیز گاردها و الگوهای حرکت و نیز چگونگی جابه‌جایی بازیکنان در زمین والیبال بررسی می‌شود.

فصل هفتم نیز به چگونگی اجرای تکنیک پاس پنجه و کاربرد آن در بازی والیبال می‌پردازد.

در فصل هشتم نیز دانشجویان با چگونگی اجرای تکنیک ساعد و کاربرد آن در بازی والیبال آشنا می‌شوند. انواع سرویس و نحوه اجرای آن در فصل نهم آموزش داده می‌شود. فصل دهم نیز تکنیک حمله و انواع آن را توضیح می‌دهد. در فصل یازدهم نیز به تکنیک دفاع روی تور پرداخته می‌شود. در فصل دوازدهم تکنیک دفاع داخل زمین و نیز غلت و شیرجه توضیح داده می‌شود. و بالاخره در فصل سیزدهم نیز به اجرای تکنیک‌ها در شرایط بازی و نمونه‌ای از تمرینات پرداخته می‌شود.

در اینجا بر خود لازم می‌دانم از زحمات جناب آقای دکتر محمود گودرزی به سبب ویرایش علمی مطالب و راهنمایی‌های ارزشمند ایشان تشکر نمایم همچنین از کلیه مسئولین و اعضای علمی گروه تربیت بدنی دانشگاه پیام‌نور و نیز کلیه همکاران و دوستان به سبب همکاری‌ها و کمک‌های خالصانه تشکر می‌نمایم.

نصراله محمدی

زمستان ۸۷

راهنمای مطالعه کتاب

- در این کتاب سعی شده است ترتیب و توالی و نوع نگارش مطالب به گونه‌ای انتخاب شود که دانشجو بتواند مطالب به کار گرفته شده در هر فصل را آسان‌تر درک کرده و آنها را در اجرای صحیح و زیبای مهارت‌ها به کار گیرد. پیشنهاد می‌شود برای یادگیری بهتر و بیشتر در هنگام مطالعه کتاب، موارد زیر را مد نظر قرار دهید.
- قبل از مطالعه هر فصل اهداف کلی و رفتاری فصل را بخوانید.
 - بهتر است فصل‌های کتاب را به ترتیب تنظیم شده مورد مطالعه قرار دهید.
 - هر مهارت را مطابق با مراحل ذکر شده تمرین کنید و سپس آن را در غالب مجموعه‌ای به هم پیوسته اجرا نمایید.
 - برای فهم بیشتر مطالب و اجرای زیباتر از تصاویر کمک بگیرید.
 - روش اجرای مهارت را در ذهنتان تمرین کنید.
 - برای اجرای بهتر مهارت، تمرینات هر فصل را به ترتیب شماره هر تمرین انجام دهید.
 - بعد از مطالعه هر فصل برای ارزیابی میزان یادگیری به خودآزمایی‌ها پاسخ دهید، سپس پاسخ خود را با پاسخ کتاب مقایسه کنید.

فصل اول

آشنایی با تاریخچه والیبال و نحوه گسترش آن در جهان

هدف کلی

آشنایی دانشجویان با تاریخچه رشته ورزشی والیبال و نحوه گسترش آن در جهان

اهداف رفتاری

انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

- چگونگی ابداع والیبال را توضیح دهید.
- چگونگی گسترش والیبال را در جهان توضیح دهید.
- چگونگی پیدایش فدراسیون بین‌المللی والیبال (FIVB) را توضیح دهید.
- ابتدایی‌ترین مقررات والیبال را بیان کنید.
- چگونگی ورود والیبال به بازی‌های المپیک را توضیح دهید.
- بزرگترین ورزشکاران رشته والیبال را نام ببرید.
- تاریخچه والیبال ایران را شرح دهید.
- چگونگی پیدایش والیبال ساحلی را توضیح دهید.
- چگونگی پیدایش والیبال نشسته را توضیح دهید.

والیبال

بازی والیبال توسط یک امریکایی به نام ویلیام جی مورگان^۱ ابداع گردیده است. وی در ۲۳ ژانویه سال ۱۸۷۰ در ایالت نیویورک امریکا دیده به جهان گشود. در سال ۱۸۹۱ زمانی که مورگان در دانشکده انجمن جوانان مسیحی امریکا (YMCA)^۲ در اسپرینگ فیلد دانشجوی بود با مبتکر بازی بسکتبال جیمز نای اسمیت^۳ ملاقات کرد و با مشورت با او، این ورزش را ابداع نمود. در سال ۱۸۹۴ مورگان به عنوان مدیر تربیت بدنی (YMCA) هولیوک در ماساچوست منصوب شد. او متوجه شد بسکتبال بازی مناسبی برای همه دانشجویان به ویژه دانشجویان کشاورز که در دوره شبانه درس می خواندند، نبود به همین منظور تصمیم به طراحی و ابداع یک نوع بازی دیگر گرفت که مناسب سن تمامی افراد، سبک تر از بسکتبال و بدون درگیری بدنی با حریف باشد و اساس تفریح، تندرستی و افزایش نیروی بدنی تمام گروه های سنی را فراهم آورد. مورگان بازی ابداعی خود را از درهم آمیختن بازی تنیس و بسکتبال به وجود آورد. و آن را مینتون^۴ نامید. البته دلیل انتخاب این نام برای بازی جدید از سوی همگان نامعلوم بود.

به نظر مورگان، تنیس ورزش کاملی بود اما این بازی احتیاج به راکت، تور، توپ و ابزار متنوع دیگر داشت و برای انجام یک کار گروهی مناسب به نظر نمی رسید. مورگان در وهله اول ایده استفاده از تور را از بازی تنیس گرفت. تور را در ارتفاع ۱۹۸ سانتی متری یعنی درست کمی بلندتر از قد یک آدم متوسط امریکایی نصب کرد. و برای بازی توپ های گوناگونی را آزمایش نمود. زمانی تصمیم گرفت از توپ بسکتبال استفاده کند اما توپ بسکتبال خیلی سنگین و بزرگ بود و به انگشتان آسیب می رساند بنابراین او تصمیم گرفت از تویی داخل آن استفاده کند اما این بار توپ خیلی سبک شد، سرانجام از توپ چرمی که توسط کارخانه ا.جی. اسپالدینینگ و براس که با تویی لاستیکی ساخته شده بود، استفاده کرد. این بار از نتیجه کار راضی گردید. هنوز در سال ۱۸۹۵ هستیم؛ در گردهمایی که رؤسای تربیت بدنی (YMCA) در اسپرینگ فیلد داشتند از مورگان دعوت کردند تا بازی ابداعی خود را به نمایش بگذارد. دو تیم که هر یک متشکل از ۵ بازیکن بود به همراه او به اسپرینگ فیلد آمدند.

1. william G.Morgan

2. Young Men's Christian Association

3. james nai smith

4. Mintonette



شکل ۱ - ۱ ویلیام جی مورگان

یک تیم توسط جی.جی.کارن و تیم دیگر توسط جان لینچ که به ترتیب مسئولان شهرداری و آتش نشانی هولیوک بودند رهبری می شدند. مورگان در این باره می گوید: «بازی در سالن سرپوشیده دانشگاه انجام گرفت و فکر می کنم رضایت همه را جلب نمود» بدین ترتیب بازی والیبال به صورت رسمی در سال ۱۸۹۵ میلادی معرفی گردید پروفیسور آلفرد.تی. هالستد^۱ که برای تماشای این بازی دعوت شده بود پیشنهاد نمود تا نام این بازی از میتونت به والیبال تغییر یابد زیرا هدف اصلی این بازی فرستادن و برگشت توپ از روی تور می باشد و کلمه والیبال در معنا این نیت را بهتر نشان می دهد. تاریخ شگفت انگیز بازی والیبال با رشد سریع و محبوبیت زیادش موجب گردیده است حس کنجکاوی مربیان تربیت بدنی، روان شناسان و فیزیولوژیست های فعال در زمینه ورزش را برانگیزد به طوری که در این زمینه کتاب های زیادی به چاپ رسیده و فیلم های زیادی ساخته شده و رساله ها تدوین گردیده است. ارائه اولین رساله دکترای درباره ورزش والیبال در سال ۱۹۵۰ توسط یک زن چینی به نام لو.هوی.چینگ^۲ انجام پذیرفته است.

1. Alfred.T.Halstead

2. low.Hoy.Ching



شکل ۱-۲ روزهای نخستین بازی والیبال در امریکا

گسترش والیبال در جهان

انگیزه مورگان از ابداع والیبال، ایجاد یک بازی اجتماعی بود تا بتواند اساس تفریح و سرگرمی تمامی افراد جامعه را در اوقات فراغت آنان فراهم آورد. او می‌خواست ورزشی را به وجود آورد که افراد با هر سن و سالی قادر به انجام آن باشند و از تلاش و جنبش کافی برخوردار بوده و باعث ایجاد روحی‌های شاد و اجتماعی در افراد جامعه گردد. با توجه به این اهداف و تحت توجهات مسئولان انجمن جوانان مسیحی امریکا والیبال به سرعت در تمام ایالات امریکا متداول گردید. کانادا اولین کشور خارجی بود که در سال ۱۹۰۰ میلادی والیبال را پذیرفت. الود. اس. بران^۱ با افزایش تعداد بازیکنان به ۱۶ نفر این بازی را به فیلپین برد تا تعداد بیشتری بتوانند در بازی شرکت کنند. در سال ۱۹۰۸ هینزو اوموری^۲ که تحصیل خود را در اسپرینگ فیلد به پایان رسانده بود و فرانک اچ براون^۳ مدیر تربیت‌بدنی (YMCA) در توکیو این ورزش را به ژاپن بردند. جی. کراکر^۴ آن را در چین رواج داد و جی.اچ.گری^۵ والیبال را به برمه و هند برد. در

1. Eiwood.S.Brown

2. Heinzo Omori

3. Frank.H.Brown

4. J.Crocker

5.G.h.gari

سال ۱۹۱۳ والیبال در برنامه بازی‌های آسیایی خاور دور گنجانده شد و بر طبق قوانین تدوین‌شده توسط آقای براون اولین دوره آن در مانیل برگزار شد و تیم فیلیپین قهرمان گردید.

بین سال‌های ۱۹۱۴ تا ۱۹۳۰ اروپایی‌ها از طریق یک نیروی نظامی امریکایی و مراکز (YMCA) با والیبال آشنا شدند. انگلستان در سال ۱۹۱۴ و فرانسه در سال ۱۹۱۷ جزء اولین کشورهای اروپایی بودند که والیبال را پذیرفتند. ژاپنی‌ها فدراسیون خود را در سال ۱۹۲۷ یعنی یک سال قبل از فدراسیون والیبال امریکا تأسیس نمودند. در سال ۱۹۲۹ کوبایی‌ها اولین دوره رقابت‌های منطقه‌ای را بر طبق قوانین امریکایی برگزار نمودند. این بازی‌ها توسط (IOC) به رسمیت شناخته شده بود در این رقابت‌ها تیم والیبال مکزیکی به مقام قهرمانی رسید. در سال ۱۹۳۳ السالوادور بازی‌های مربوط به جزایر کارائیب و امریکای مرکزی را برگزار کرد و یک دوره مسابقه بین زنان را نیز به برنامه بازی‌ها اضافه نمود در این بازی هم مجدداً تیم مکزیکی قهرمان شد.

شعله‌وربودن آتش جنگ جهانی دوم در سال‌های ۱۹۴۰ تا ۱۹۴۵ شور و شوق مردم را نسبت به والیبال کاهش داد و عملاً باعث فراموشی این رشته ورزشی گردید اما پس از جنگ دوم جهانی علاقه مردم به این رشته افزایش یافت و فدراسیون‌های ملی در کشورهای مختلف دنیا جهت فعال‌نمودن والیبال تأسیس شدند.



شکل ۱-۳ انجام بازی والیبال توسط سربازان نظامی

پیدایش فدراسیون بین‌المللی والیبال^۱ (FIVB)

به‌طور کلی تغییرات و پیشرفت والیبال در جهان را می‌توان به سه دوره تقسیم نمود دوره اول از سال آغاز تا ۱۹۱۸، دوره دوم از سال ۱۹۱۸ تا سال ۱۹۴۵ و دوره سوم از سال ۱۹۴۵ به بعد که تغییرات و پیشرفت اساسی والیبال در دوره سوم انجام گرفته است.

در سال ۱۹۴۵ هارولد. تی. فراید مود^۲ از کشور امریکا به عضویت انجمن (YMCA) در آمد وی به سرعت کوشش کرد تا نوعی روابط بین‌المللی در والیبال برقرار کند به همین علت سفرهای زیادی انجام داد و نوشته‌های زیادی را منتشر و توزیع نمود.

در ۲۷ آگوست ۱۹۴۶ در شهر پراگ تیم چکسلواکی سابق با تیم فرانسه در حضور ۵۰۰۰ تماشاچی مسابقه‌ای دادند که در آن مسابقه چک‌ها برنده شدند، در شب مسابقه رهبران تیم‌های چکسلواکی، فرانسه و لهستان در قهوه خانه سمیکو جلسه‌ای تشکیل دادند. کشورهای بلژیک، رومانی، یوگسلاوی هم کتباً نظر خود را بیان داشتند و بدین ترتیب FIVB پایه گذاری گردید و قرار شد برای تاسیس این فدراسیون در سال ۱۹۴۷ کنگره ای برپا شود. مسئولیت برگزاری این کنگره بر عهده آقای پل لیبود^۳ بود.

فدراسیون فرانسه این کنگره را ترتیب داد و نمایندگان از ۱۳ فدراسیون در پاریس گرد هم آمدند به این ترتیب فدراسیون بین‌المللی والیبال FIVB در ۲۰ آوریل ۱۹۴۷ در پاریس تشکیل گردید و آقای پل لیبوداز فرانسه بعنوان اولین رئیس فدراسیون بین‌المللی والیبال انتخاب شد. و تا سال ۱۹۸۴ به ریاست خود ادامه داد.

امروزه فدراسیون بین‌المللی والیبال با سازمانی مرکب از یک رئیس و دو نایب رئیس، پنج کنفدراسیون والیبال قاره‌ها، یک مدیر فنی، یک خزانه‌دار، و سیزده عضو می‌باشد و کمیته‌هایی تحت عناوین مسابقات، مربیان، داوری، قوانین، پزشکی، شناسایی بازیکن، اطلاعات حقوقی، تشریفات، والیبال ساحلی، والیبال نشسته و لیگ جهانی دارد. مقر این سازمان در شهر لوزان سوئیس می‌باشد و ۲۱۷ کشور جهان در آن عضویت دارند.

1. Fedration International volleyball

2. Harold.T.Frimood

3. PauL Libaud

ابتدایی‌ترین مقررات والیبال

مقررات بازی والیبال اولین بار در سال ۱۸۹۷ در ایالات متحده امریکا در ده ماده تصویب گردید که مهمترین نکات آن عبارت‌انداز:

- طول زمین بازی برابر با $15/1$ متر و عرض آن $7/6$ متر
- اندازه تور برابر با $(0/61 \times 8/2)$ متر و ارتفاع تور برابر با ۱۹۸ سانتی‌متر
- توپی از جنس چرم با تویی پلاستیکی و محیط $63/5$ تا $68/5$ سانتی‌متر و وزن ۳۴۰ گرم
- زدن سرویس با کف دست و تکرار آن در صورت بروز خطا
- در نظر گرفتن یک امتیاز منفی جهت توپ‌هایی که به هدف نمی‌رسید.
- در نظر گرفتن خطا جهت توپ‌هایی که در هنگام بازی به تور برخورد می‌کرد.
- نامحدود بودن تعداد بازیکنان

دگرگونی در مقررات

به موازات گسترش بازی والیبال در امریکا، آسیا و اروپا مقررات آن نیز دستخوش تحول و دگرگونی گشت.

در سال ۱۹۰۰ تیمی برنده به شمار می‌آمد که ۲۱ امتیاز به‌دست می‌آورد، ارتفاع تور نیز به ۲۱۳ سانتی‌متر تغییر یافت.

در سال ۱۹۱۲ اندازه زمین بازی به $(10/6 \times 18/2)$ متر و ارتفاع تور از ۲۱۳ به ۲۲۸ سانتی‌متر و عرض تور به ۹۱ سانتی‌متر تغییر یافت.

در سال ۱۹۱۶ اولین بار مجموعه مقررات بازی توسط اتحادیه جوانان مسیحی به‌صورت آیین‌نامه‌ای منتشر گردید.

در سال ۱۹۱۷ سومین بار ارتفاع تور عوض شد و ۲۴۳ سانتی‌متر پذیرفته شد و تیمی برنده بود که ۱۵ امتیاز کسب می‌کرد.

در سال ۱۹۱۸ تعداد بازیکنان یک تیم به ۶ نفر تغییر یافت.

در سال ۱۹۲۱ خط فاصل بین تیم‌ها (خط زیر تور) به‌وجود آمد.

در سال ۱۹۲۲ قرار شد که بازیکنان هر تیم بیش از سه ضربه به توپ وارد نسازند.

در سال ۱۹۲۳ اندازه زمین بازی (9×18) متر تعیین شد.

به مرور در سال‌های بعد نیز قوانین فراوانی برای این بازی وضع شد و بسیاری از قوانین قبلی تغییر یافت. هنوز هم این تغییرات ادامه دارد و هر چهار سال یکبار در کنگره‌های بین‌المللی والیبال تغییراتی برای بازی به تصویب می‌رسد.

والیبال در بازی‌های المپیک

به علت گسترش روز افزون والیبال در جهان، مجمع عمومی کمیته بین‌المللی المپیک در پنجاه و سومین اجلاس خود در صوفیه بلغارستان این ورزش را رسماً به برنامه بازی‌های المپیک افزود و بدین ترتیب رشته والیبال پس از گذشت هفتاد سال پس از تولد خود برای اولین بار در برنامه بازی‌های المپیک ۱۹۶۴ توکیو قرار گرفت. بنابراین سال ۱۹۶۴ برای والیبال سال تحول و حرکتی نو بود. کشورهای صاحب نام والیبال پس از برگزاری پنجمین دوره مسابقات والیبال قهرمانی جهان در سال ۱۹۶۲ در مسکو، به فکر ورود به تشکیلات المپیک شدند. در آن سال ۲۰ تیم بزرگ جهان در شوروی گرد هم آمده بودند تا قدرت والیبال را به رخ مسئولین المپیک بکشانند. در پایان رقابت‌ها تیم‌های شوروی، چکسلواکی، رومانی، بلغارستان، ژاپن و مجارستان به ترتیب در رده‌های اول تا ششم جهان جای گرفتند. حضور ژاپن در میان تیم‌های صاحب نام جهان فرصتی بود تا ژاپنی‌ها که میزبان المپیک هجدهم در سال ۱۹۶۴ بودند، در برابر ورود والیبال به المپیک روی خوش نشان دهند. بالاخره با تلاش پلیبود رئیس وقت فدراسیون جهانی، والیبال در صحنه هیجدهمین دوره بازی‌های المپیک حضور یافت. شوروی با حمایت کشورهای بلوک شرق و تلاش چشم بادمی‌های ژاپنی راه برگزاری اولین دوره را هموار کرد تا در توکیو ۱۰ تیم برتر جهان در گروه مردان و ۶ تیم مطرح در گروه زنان آغازگر نبرد والیبال المپیک باشند.

در پیکارهای مردان، تیم‌های شوروی، ژاپن، مجارستان، رومانی، چکسلواکی، بلغارستان، هلند، کره جنوبی، ایالات متحده و برزیل شرکت داشتند. در رقابت‌های زنان ۶ تیم پای در رکاب مسابقات گذاشتند که این ۶ تیم را شوروی، ژاپن، لهستان، کره جنوبی، آمریکا و رومانی تشکیل می‌دادند. در پیکارهای مردان تیم شوروی با کسب ۸ پیروزی و یک شکست در مقابل ژاپن مقام قهرمانی اولین دوره والیبال المپیک در قسمت مردان را از آن خود کرد. در پیکارهای والیبال زنان چیزی که نمایان گشت،

قدرت برتر والیبال زنان ژاپن بود. ژاپنی‌ها با چهره‌ای تماشایی و تحسین برانگیز به مقام اول و گردن آویز طلایی چنگ انداختند. ژاپنی‌ها برای این مسابقات روزی ۶ ساعت و طی ۵۱ هفته تمرین داشتند که حاصل آن چهار پیروزی ۳-۰ بود و تنها در مقابل لهستان به پیروزی ۳-۱ دست یافتند. ژاپن با این شایستگی سرود فتح را در قله افتخار سر داد تا از مقام قهرمانی چهارمین دوره مسابقات زنان جهان ۱۹۶۲ (مسکو) دفاع نماید.



شکل ۱ - ۴ تیم والیبال آمریکا قهرمان المپیک ۲۰۰۸ چین

مسابقات قهرمانی جهان

این مسابقات در رده بزرگسالان هر چهار سال یکبار با شرکت منتخبین قاره‌ها (۱۶ تیم برتر) برای مردان و زنان برگزار می‌گردد.

اولین دوره رقابت‌های والیبال قهرمانی جهان در سال ۱۹۴۹ در یک زمین تنیس در شهر پراگ پایتخت چکسلواکی سابق برگزار شد، این در حالی است که تنها ۴ سال از پایان جنگ جهانی دوم می‌گذشت و هنوز چهره اروپا از خرابی‌های جنگ پاک نشده بود. در اولین دوره فقط کشورهای اروپایی حضور داشتند و تیم شوروی سابق با غلبه بر میزبان در دیدار نهایی، به مقام قهرمانی رسید. سه سال بعد، دومین دوره مسابقات به میزبانی مسکو برگزار گردید و همانند دوره پیش سه تیم شوروی-چکسلواکی و بلغارستان در رده‌های اول تا سوم جهان ایستادند.

اقتدار روس‌ها در سال ۱۹۵۶ پایان یافت و آنها با شکست برابر چکسلواکی در رده سوم جهان قرار گرفتند تا اسلاوها با غلبه بر رومانی به انتظاری هفت ساله پایان بخشند و قهرمان جهان شوند.

در سال ۱۹۶۰ برای نخستین بار، این رقابت‌ها به میزبانی یک کشور از آمریکای