

هندبال



مؤلفان:

رضا بخشی مشهدلو، موسی عبدالباقی، محمد بنواد اشا...

بهار ۱۳۹۴

سرشناسه	: بخشی مشهدلو، رضا، ۱۳۶۸-
عنوان و نام پدیدآور	: هندبال / مؤلفان رضا بخشی مشهدلو، موسی عبدالباقی، محمدجواد افشاریان
مشخصات نشر	: اردبیل: نشر نایاب، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۷۶ص: مصور، نمودار: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۲-۳-۹۵۵۹۹-۶۰۰-۹۷۸: ۱۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیفا
موضوع	: هندبال
موضوع	: هندبال - قواعد
موضوع	: هندبال - تعلیم
شناسه افزوده	: عبدالباقی، موسی، ۱۳۶۶-
شناسه افزوده	: افشاریان، محمدجواد، ۱۳۶۹-
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ ۹۵۳/۱۰۱۷GV
رده بندی دیویی	: ۷۹۱.۳۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۰۶۴۸۱



هندبال

مؤلفان: رضا بخشی مشهدلو، موسی عبدالباقی، محمدجواد افشاریان
ویراستار: علی عزیزی
طرح روی جلد: رضا بخشی مشهدلو
ناشر: انتشارات نایاب
صفحه آرای: مینا معرفت تبرلو
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴ شمارگان: ۱۰۰۰

لیتوگرافی: نقش و نگار

شابک: ۲-۳-۹۵۵۹۹-۶۰۰-۹۷۸ ISBN: 978-600-95599-2-3

چاپ: رضازاده صحافی: افق

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

مقدمه و پیشگفتار:

سپاس خدای را که حق ستایش او بالاتر از حد ستایشگران و نعمت‌های او فوق اندیشه شمارشگران است و درود و صلوات بی‌پایان به روان پاک و مقدس حضرت ختمی مرتبت پیامبر رحمت محمد بن عبدالله (ص) خاتم پیامبران و سلام و تحیت بی‌کران بر جانشینان پاک و مطهر آن حضرت امامان و پیشوایان مسلمانان بالاخص حضرت بقیةالله الاعظم امام منتظران قائم آل‌البیت علیهم‌السلام.

یکی از مباحث اصلی و اساسی دانشجویان رشته مدیریت ورزشی در دوره‌های کاردانی و کارشناسی و کارشناسی ارشد مدیریت رشته‌های ورزشی از جمله هندبال می‌باشد. کتاب حاضر نیز با توجه به سر فصل دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی و در اصل برای مدیران ورزشی و دانشجویان رشته‌های فوق‌الذکر در مقاطع کاردانی و کارشناسی تألیف شده است و امید است بتواند در راستای توسعه علمی دانشجویان و اهداف متعالی نظام مقدس آموزش و پرورش و دانشگاه مفید وثمرت‌رسان واقع شود.

در این کتاب کوشش بر این بوده است که واژه‌های رایجی بیشتر به کار گرفته شود، کوششی که هر ایرانی، در گفتن و نوشتن، به آرامی و آما بی‌بوسته و با پافشاری، پیگیری خواهد نمود تا میدان بر واژه‌های بیگانه هر چه بیشتر تنگ‌تر شود؛ خوشبختانه از آن روی که هر جای زهر هست، پادزهری نیز می‌باید بود، ما ایرانیان اندک‌اندک بر آن سر افتاده‌ایم که به زبان نیاکانی خویش بیندیشیم و بکوشیم که کمر به یاری آن ببرندیم. از خداوند بخشنده و مهربان سپاسگزاریم و سر بر آستانش می‌ساییم و اگر عمر توفیق دهد این راه را ادامه خواهیم داد. تألیف این کتاب به خاطر اصرار همکاران عزیز و

جامعه علمی کشور ارائه دهد و امید است که نگارنده گام مثبتی در این راه برداشته باشد.

در این جا، جا دارد از تمام کسانی که مشوق ما برای به چاپ رسانیدن این اثر بوده‌اند تشکر کنم، به ویژه خانواده عزیزم و دوست و همکار عزیزم جعفر حسینی فر تقدیر و تشکر نموده و آرزوی موفقیت روز افزون و بهروزی ایشان را از درگاه پروردگار متعال خواستارم.

با خود را از بهتر شدن کارمان بی‌نیاز نمی‌بینیم و نظرات‌تان را معیاری برای توجه و ارزیابی کارهای خود می‌دانیم؛ چرا که این آراء مایه‌ی بهر شدن کارمان و در نتیجه رضایت بیشتر شما فرهیختگان خواهد بود. خوانندگان عزیز برای این منظور می‌توانید نظرات خود را از طریق ایمیل r.b.t.h.b@vanoo.com به این جانب انتقال داده و ما را از انتقادات و پیشنهادات خود بهره‌مند سازید تا انشاءالله در تجدیدنظر بعدی بتوانیم کتاب را به شکل کامل‌تر و بهتری ارائه دهیم.

در پایان، از انتشارات نایاب که با چاپ این اثر همت گماشت، نهایت سپاس‌گزاری را دارم و برای آنان از باری تعالی مزید توفیق در خدمات علمی و فرهنگی مسئلت می‌کنم.

رضا بخشی مشهدلو

وسی عبدالباقی

محمود افشاریان

بهار ۱۳۹۴

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱.....	تاریخچه هندبال در ایران.....
۵.....	تاریخچه هندبال در جهان.....
۱۰.....	فاکتورهای استعدادیابی هندبال.....
۱۳.....	ویژگی های مربی.....
۱۴.....	اصول آموزشی تمرین.....
۱۵.....	وظایف مربی در رابطه با تمرین.....
۱۵.....	اصول گرم کردن و سرد کردن.....
۱۶.....	گرم کردن.....
۱۹.....	سرد کردن.....
۲۲.....	مراحل آموزش.....
۲۲.....	پاس دادن.....
۲۶.....	گرفتن توپ.....
۲۷.....	دریبل کردن.....
۲۸.....	شوت کردن.....
۳۲.....	مهارت های تکنیکی.....
۳۲.....	گول زدن.....
۳۵.....	بلاک کردن.....
۳۶.....	سه گام.....
۳۷.....	حمله.....
۴۵.....	دفاع.....
۵۲.....	دروازه بان.....
۵۶.....	گروه های عضلانی درگیر در هندبال.....

قوانین و مقررات ۵۷

زمین بازی هندبال ۶۳

www.ketab.ir