

آموزش هندبال با روشی متفاوت

(با ۱۰۰ روش تمرینی)

کارشناس ارشد مدیریت ورزشی

■ مصطفی انتظاری زارچ

کارشناس ارشد مدیریت ورزشی

■ مجید ابراهیم‌پور

با همکاری

محمد رضا سلیمان‌زاده

■ بهروز صدایی سولا

مدرس فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران

انتشارات علوم ورزشی

(ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

[ناشر: انتشارات علوم ورزشی]

[عنوان کتاب: آموزش هندبال با روشی متفاوت (با صد روش تمرینی)]

[مؤلف: مصطفی انتظاری زارچ، مجید ابراهیم‌پور]

[با همکاری: بهروز صدایی سولا و محمد رضا سلیمان‌زاده]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[گرافیکست: محمود رضا لطیفی] + [طراحی صفحات: جواد محمودی]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۳)] + [شمارگان ۱۰۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب

بانک صادرات، ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۶۷۵۲۰۰۰۳]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۱۵۰ ۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی،
لطفا پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب
۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شفصه‌ی
مقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متلفین به موجب این قانون تمت پیکرد قانونی قرار می‌گیرند.

سرشناسه: انتظاری زارچ، مصطفی، ۱۳۶۶ -

عنوان و نام پدیدآور: آموزش هندبال با روشی متفاوت (با صد روش تمرینی) / مصطفی انتظاری زارچ، مجید ابراهیم‌پور؛

با همکاری بهروز صدایی سولا، محمد رضا سلیمان‌زاده.

مشخصات نشر: تهران: نشر علوم ورزشی، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۵۸ ص:؛ مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۷-۲۱-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ص. [۱۵۷].

موضوع: هندبال -- تعلیم

موضوع: هندبال

شناسه افزوده: ابراهیم‌پور، مجید، ۱۳۶۵ -

شناسه افزوده: صدایی سولا، بهروز

شناسه افزوده: سلیمان‌زاده، محمد رضا

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۸ الف ۷۱۰۱۷ GV

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۳۱۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۰۷۴۹۶

فهرست مطالب

	فصل اول
۷	تاریخچه هندبال
	فصل دوم
۱۳	قوانین و مقررات
	فصل سوم
۲۳	گرم کردن و سرد کردن
	فصل چهارم
۲۹	پاس دادن و دریافت توپ
	فصل پنجم
۴۱	دریبل کردن
	فصل ششم
۵۱	شوت کردن
	فصل هفتم
۶۱	تکنیک و تاکتیک‌های دفاعی
	فصل هشتم
۷۵	تکنیک و تاکتیک‌های حمله
	فصل نهم
۹۱	دروازه‌بانی
	ضمیمه
۱۰۳	علائم داوری در هندبال سالنی
۱۰۷	منابع



هندبال ورزشی پرتحرک، هیجان‌انگیز و گروهی است و از مهارت‌های ورزشی مانند دویدن، پریدن، پرتاب کردن و گرفتن توپ استفاده می‌شود. بازیکنان و تماشاگران از بازی توأم با سرعت، تماس بدنی و حرکات دروازه‌بان‌ها لذت می‌برند. ویژگی‌های ورزش‌های اساسی مثل دوومیدانی و نکته‌های فنی بیشتر ورزش‌های دسته جمعی را دارا است و مزیت دیگر آن، برای کسب آمادگی‌های جسمانی نظیر سرعت، چابکی، استقامت، مهارت، دقت، قدرت و هماهنگی بین اعصاب و عضله‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای نشان دادن تأثیر قابل توجه هندبال در افزایش آمادگی‌های جسمانی، به این نکته اشاره می‌کنیم که کشورهای اروپایی برای تمرینات نفرات نیروهای مسلح خود طی سالیان دراز در محیط‌های نظامی خود از این ورزش استفاده می‌کرده‌اند.

هندبال یکی از ورزش‌های توبی است که بین دو تیم به صورت گروهی بازی می‌شود. دو تیم شرکت کننده در آن، هر کدام دارای هفت بازیکن هستند، از این هفت بازیکن یک نفر به عنوان دروازه‌بان جلوی دروازه می‌ایستد. در ورزش هندبال بازیکنان برای کسب امتیاز باید توپ را درون دروازه حریف جای دهند. در این ورزش از دست برای پاس دادن و شوت کردن استفاده می‌شود. در هندبال تیمی برنده است که تعداد گل بیشتری بزند. این بازی در سال ۱۹۲۰ میلادی ابداع گردید. هندبال به صورت پیوسته بازی می‌شود و تیم‌ها همواره در حال تغییر از حمله به دفاع و حمله دوباره هستند. بازی تنها زمانی متوقف می‌شود که خطا یا وقت استراحتی از سوی تیم‌ها گرفته شده باشد. تعویض‌ها در هندبال آزاد بوده و بازیکنان می‌توانند چندین بار جایگزین یکدیگر شوند.

شرایط سنی بازیکنان هندبال

رشته‌ی ورزشی	سن رسیدن به اوج عملکرد	سن شروع تخصصی شدن	سن شروع تمرینات
هندبال	۲۶-۲۲ سال	۱۶-۱۴ سال	۱۲-۱۰ سال

هندبال می‌تواند روی سیستم‌های مختلف بدن تأثیرات مثبتی داشته باشد:

* آمادگی جسمانی: هندبال باعث افزایش سرعت، قدرت، استقامت، چابکی و انعطاف‌پذیری در فرد ورزشکار می‌شود.

* آمادگی روانی: خلاقیت و قدرت تصمیم‌گیری در ورزشکاران این رشته افزایش می‌یابد.

* افزایش سرعت عکس‌العمل: ورزشکاران این رشته نسبت به افراد عادی با سرعت بیشتری به تحریکات محیطی پاسخ می‌دهند.

* آمادگی فکری: افزایش قدرت تمرکز، اعتماد به نفس و توجه در این ورزشکاران بیشتر است.

* شادابی: کسب مهارت و بازی در این رشته باعث شادابی در بازیکنان هندبال می‌شود.

هندبال داخل سالن، هندبال روی چمن، هندبال ساحلی (شن‌بال)، هندبال چکی، هندبال آمریکایی و هندبال گلیک، اقسام مختلف هندبال هستند. به هندبالی که به صورت امروزی و در داخل سالن انجام می‌شود، هندبال تیمی، هندبال المپیکی و هندبال اروپایی نیز می‌گویند. هندبال روی چمن و هندبال چکی از انواع خارج سالنی هستند که در گذشته بیشتر مرسوم بوده‌اند. نوع دیگر هندبال که در ساحل‌ها برگزار می‌گردد، هندبال ساحلی یا شن‌بال است. شکل و روش هندبال آمریکایی و هندبال گلیک کاملاً با هندبال مرسوم و آنچه که در المپیک برگزار می‌گردد، متفاوت است. ورزش هندبال یک ورزش سریع است که دارای برخوردهای بدنی فراوان است.

ما در این کتاب به طور کامل تمام جنبه‌ها و قسمت‌های هندبال داخل سالنی را بر اساس نیازهای ابتدایی ورزشکاران، مربیان و داوران تهیه و تدوین نموده‌ایم. نویسندگان امیدوار هستند، مربیان و دانشجویان با مطالعه این کتاب، با یادگیری جنبه‌های مختلف ورزش هندبال و روش‌های تمرینی این جنبه‌ها ضمن افزایش مهارت‌های مربیگری خود، بهتر بتوانند به ورزشکاران علاقه‌مند به این رشته آموزش بدهند.