

نگاه علمی به

هندبال روز

جواد نازعی
دکتر مهدی طالب پور

۱۳۹۱

انتشارات هتمی
ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی



[ناشر: انتشارات حتمی]

[عنوان کتاب: نگاه علمی به هندبال روز]

[مؤلف: جواد زارعی، دکتر مهدی طالب پور]

[سرپرست واحد حروف نگاری: المیرا میرموسوی]

[حروف نگار: حانیه احمدشعار رازلیقی]

[طراح جلد: محمود رضا لطیفی]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: فرشاد گودرزی]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۱)] + [شمارگان: ۵۰۰ نسخه]

[مکان: فروشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات،

ساختمان ۱۴۸۴ + تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[فروش و پخش: تهران، خیابان انقلاب، ۰۹۱۲۶۱۳۸۶۲۳ (حتمی) - ۰۹۱۲۲۷۵۶۷۱۳ (گودرزی)]

[برای ارسال پیام کوتاه (SMS): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

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

[قیمت: ۲۰۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده
لطفا پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۳۰۰۰۲۵۷۶ SMS نمایید.

توجه: به موجب ماده ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا
مقوقی حق استفاده از آن را ندارد. متفلسف به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

سرشناسه: زارعی، جواد، ۱۳۴۶ -

عنوان و نام پدیدآور: نگاه علمی به هندبال روز/ جواد زارعی، مهدی طالب پور.

موضوع: هندبال: نگاه علمی به هندبال: انتشارات حتمی، ۱۳۹۱.

شماره ثبت: ۴۷۲ ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۱-۸۹-۵

موضوع: هندبال: سرپرست نویسی: فیا

موضوع: هندبال: سرپرست نویسی: فیا

موضوع: هندبال: سرپرست نویسی: فیا

شناسه افزوده: طالب پور، مهدی، ۱۳۴۸ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۹ز۲/۱۷ GV۱۰

رده بندی دیویی: ۳۱۲۰۷/۷۹۶

شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۳۵۰۲۴

۱۱	مقدمه
۱۳	پیشگفتار
۱۵	فصل اول: شناخت هندبال روز
۱۵	۱-۱. مال ما و ورزش های تویی
۱۷	۱-۲. آنچه پیدایش هندبال در جهان
۱۹	۱-۳. تأسیس و معرفی فدراسیون بین المللی هندبال IHF
۲۰	۱-۴. تاریخچه پیدایش هندبال در ایران
۲۳	۱-۵. تأسیس فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران
۲۴	۱-۶. انواع و اقسام بازی هندبال
۲۴	۱-۷. هندبال یازده نفره یا میدانی
۲۶	۱-۸. هندبال انفرادی یا دو نفره (بادیو)
۲۸	۱-۹. هندبال باوولچر (معلولین)
۳۱	۱-۱۰. هندبال ساحلی
۳۴	۱-۱۱. مینی هندبال
۳۷	۱-۱۲. هندبال هفت نفره مردان و زنان
۳۹	۱-۱۳. جنبه های فیزیولوژیکی و متابولیکی هندبال
۵۳	۲-۱. مسابقات و رقابت های هندبال در جهان
۵۴	۲-۲. مسابقات قهرمانی جهان
۵۹	۲-۳. شرکت ایران در مسابقات بین المللی هندبال
۵۹	۲-۴. مسابقات المپیک آسیایی
۶۰	۲-۵. مسابقات قهرمانی آسیا
۶۱	۲-۶. هندبال باشگاه های آسیا

۶۳	 مسابقات قهرمانی جوانان آسیا
۶۳	 مسابقات قهرمانی نوجوانان آسیا و جهان
۶۷	 فصل دوم: تکنیک های مقدماتی هندبال
۶۸	 ۱- درک زمانی و فضایی بازیکن در زمین
۶۹	 عوامل آمادگی جسمانی
۷۲	 روجه همکاری و بازی گروهی
۷۳	 اصول تمرین در آموزش مهارت های پایه در هندبال
۷۴	 علامت اختصار
۷۵	 ۴- آشنایی با توپ و حرکات مربوط به آن
۸۵	 مهارت پایه ای دریافت در هندبال
۹۳	 ۸- مهارت پایه ای پاس
۱۳۵	 ۹- دریبل و انواع آن:
۱۳۵	 آموزش دریبل و نکات فنی و مهم در اجرای آن:
۱۳۹	 تمرینات مربوط به هریک از انواع دریبل
۱۴۶	 - آشنایی با سه گام و تمرینات مربوط به آن
۱۵۹	 ۱۱ - شوت، اهمیت و انواع آن
۱۶۷	 مناطق تقریبی پرتاب ها در هندبال
۱۶۹	 آموزش و اجرای شوت ثابت و تمرینات مربوط به آن
۱۷۴	 آموزش و اجرای شوت پرشی و تمرینات مربوط به آن
۱۷۷	 مرحله دوم : پرواز
۱۹۷	 شوت از زیر بغل های مدافع
۱۹۸	 شوت از بالای سر دروازه بان
۱۹۸	 گول زدن

۲۱۲.....	دفاع و اصول مربوط به آن
۲۱۳.....	اهداف دفاع در هندبال
۲۳۰.....	د) دفاع تیمی
۲۳۰.....	اصول کلی دفاع تیمی
۲۳۱.....	اهداف سیستم های دفاعی:
۲۳۱.....	فصل دوم: اصول های مهم در انتخاب یک سیستم دفاعی
۲۳۱.....	روندی که در یک سیستم دفاعی باید استفاده کرد
۲۳۴.....	مفاهیم در ارتباط با دفاع
۲۳۷.....	مراحل مختلف یک سیستم دفاعی
۲۳۹.....	سیستم های بنیادی دفاع
۲۴۰.....	سیستم های دفاعی
۲۶۲.....	نمونه ای از تمرینات پایه ای دفاع برای کلیه سیستم ها
۲۶۳.....	تاکتیک حمله
۲۶۳.....	اجزاء تاکتیک حمله
۲۶۴.....	تعاریف تکنیک و تاکتیک حمله
۲۶۵.....	مرحله اول حمله: ضد حمله
۲۶۸.....	مراحل اجرای یک ضد حمله
۲۶۹.....	انواع ضد حمله
۲۷۷.....	ضد حمله در مقابل دفاع های مختلف
۲۷۸.....	تمرینات مربوط به ضد حمله:
۲۹۱.....	اجزاء تاکتیکی حمله
۲۹۱.....	بازیکنان گوش
۲۹۳.....	بازیکنان خط زن

۲۹۴.....	بازیکنان بغل
۲۹۵.....	بازیکن وسط یا توپ پخش کن
۳۰۰.....	تمرینات حمله گروهی
۳۰۷.....	روش های پاس به خط زن
۳۰۹.....	بلوک کردن و آزاد کردن بازیکنان
۳۱۳.....	رحله سوم : پایان و نتیجه گیری حمله تیمی
۳۱۳.....	اصول اساسی در حمله :
۳۱۷.....	فصل سوم: دروازه بان
۳۱۷.....	نقش و اهمیت دروازه بان در هندبال
۳۱۸.....	ویژگی های فنی ریکشناس و انتخاب یک دروازه بان
۳۱۹.....	تکنیک های دفاعی و حرکات پایه دروازه بان
۳۳۰.....	تمرینات دروازه بانی
۳۳۹.....	فصل چهارم: آنالیز و ارزیابی بازیکنان در هندبال
۳۴۵.....	فصل پنجم: برنامه ریزی تمرینات در هندبال
۳۴۵.....	انواع برنامه ریزی :
۳۴۵.....	الف) فصل قبل از مسابقات:
۳۴۶.....	ب) فصل مسابقات:
۳۴۶.....	ج) فصل بعد از مسابقات:
۳۴۶.....	طراحی تمرینات در هندبال
۳۴۶.....	طراحی تمرینات یک فصل مسابقات هندبال لیگ برتر کشور
۳۵۵.....	طراحی تمرینات سالانه برای دانش آموزان و نونهالان
۳۸۱.....	فصل ششم: اصول علمی بدنسازی در هندبال
۳۸۲.....	فاکتورهای آمادگی جسمانی در هندبال:

تمرینات مختلف آمادگی جسمانی و بدنسازی در هندبال:..... ۳۸۳

نمونه ای از تمرینات بدنسازی ۳۸۳

کاربرد تمرین توان با توجه به ویژگی های ورزشی ۴۰۵

فصل هفتم: آسیب های رایج در بازی هندبال..... ۴۱۹

عللی که فرد را در بازی هندبال مستعد آسیب دیدگی می کند..... ۴۱۹

علائم و انواع آسیب در هندبال..... ۴۲۰

نمونه ای از نتایج تحقیقات در ارتباط با آسیب های موجود در هندبال ۴۲۰

فصل هشتم: قوانین و مقررات..... ۴۲۳

قوانین بازی، عهده دهنده قوانین و توضیحات و قوانین منطقه تعویض ۴۲۳

قانون ۱: زمین بازی ۴۲۴

قانون (۲) وقت بازی، علامت ایست و تامل ۴۲۵

قانون ۳: توپ ۴۲۹

قانون (۴) بازیکنان، ذخیره ها، تجهیزات و وسایل ۴۳۰

قانون (۵) دروازه بان ۴۳۳

قانون (۶) محوطه دروازه ۴۳۴

قانون (۷) بازی با توپ، بازی غیرفعال ۴۳۶

قانون ۸ خطاها و رفتارهای خلاف روحیه ورزشی ۴۳۹

معیارهای تصمیم گیری ۴۴۰

خطاهایی که ۲ دقیقه تعلیق فوری بدنبال دارند ۴۴۰

خطاهایی که منجر به یک دیسکالیفه می شوند ۴۴۱

قانون (۹) امتیاز گل ۴۴۴

قانون (۱۰) پرتاب شروع ۴۴۵

قانون ۱۱- پرتاب اوت ۴۴۶

- قانون ۱۲- پرتاب دروازه بان..... ۴۴۷
- قانون (۱۳) پرتاب آزاد..... ۴۴۷
- قانون (۱۴) پرتاب ۷ متر..... ۴۵۰
- قانون (۱۵) دستورالعملهای عمومی برای اجرای پرتابها..... ۴۵۱
- قانون ۱۶: جرائم..... ۴۵۴
- قانون (۱۷) داوران..... ۴۵۸
- قانون (۱۸) وقت نگهدار / منشی..... ۴۶۰
- منابع فاضلی و لاتین..... ۴۷۴

مقدمه

حمد و ستایش خداوند را که نعمت آگاهی و دانایی را زینت بخش وجود انسان قرار داد و درود و سلام بر پیامبر اعظم که منادی "ويزكيهم ويعلمهم الكتاب والحكمة" بود و علم و روشنایی را به بشر ارائه نمود. و شکر خداوند منان را که نیروی نوشتن و فکر کردن را به ما داد تا بتوانیم ذره ای از نعمت های بیکران او را با نوشتن و جمع آوری مطالب این کتاب شکر گذار باشیم.

مانگونه که مشخص است ورزش هندبال یکی از ورزش های جذاب ، فرح بخش ، فراگیر و دیدنی بوده که به عنوان مادر ورزش های تویی شناخته شده است و در سرتاسر جهان پویژه در کشورمان علاقه مندان زیادی داشته و جوانان و جوانان بسیاری را به فعالیت در این عرصه کشانده است. رسالت این ورزش از یک سو به عنوان ورزش آموزشگاهی و دانشگاهی و از سویی دیگر به عنوان یک ابزار تربیتی - آموزشی جهت پرورش انسان پرورمند در جهت به احتراز در آوردن پرچم جمهوری اسلامی در میادین بین المللی حائز اهمیت است.

در دهه های گذشته به خصوص در حال حاضر کاربرد تکنیک و تاکتیک و آموزش صحیح و علمی آن در امر ورزش به طور اعم ، ورشته های تویی به طور اخص بدون یاری و کمک گرفتن از وسایل پیشرفته و مدرن امروزی که از جمله آن منابع بدیع و تازه بوده اند در به ادامه حیات خود نمی باشد. امید است مجموعه حاضر که حاصل تلاش چندین ساله نویسندگان در زمینه تدوین ملی و بین المللی بوده توانسته باشد گام اندکی در نشر علم برداشته و علاقمندان به این رشته پرطرفدار را راضی و خشنود کرده باشد. همچنین با توجه به مطالب ذکر شده در کتاب ، دانشجویان رشته تربیت بدنی در متابع کاردانی و کارشناسی می توانند به عنوان منبع کمک درسی استفاده نموده و راهنمای ارزنده ای برای مربیان و کلمان در تمامی سطوح و مقاطع باشد.

پیشگفتار

پس از پیروزی ارزشمند انقلاب اسلامی و بها دادن به ورزش و تربیت بدنی در جهت ساختن جامعه ای نمونه و ارزشمند و به منظور ارتقاء و پرورش خصلت های پهلوانی و قهرمانی ، دولتمردان ، اساتید، معلمان و مربیان گام های موثری در این زمینه برداشته که از جمله علمی کردن ورزش و تربیت بدنی می باشد. در این مسیر می بایست از تمامی ابزار استفاده می شد تا در دو جهت فوق طی مسیر شود که از جمله این ابزار کتاب های آموزشی است. با اذعان به اینکه یکی از رشته های ورزشی پرتعداد و جذاب تیمی که در کشورمان علاقه مندان زیادی را بخود جلب کرده هندبال می باشد و از طرف دیگر کمبود منابع مناسب و جدید برای آموزش تکنیک و تاکتیک های آن متخصصان را می طلبد تا آستین همت بالا زده و به این امر پردازند.

نگارندگان این اثر که در این حلقه را حس کرده پس از شرکت در کلاس ها و اردوهای متعدد ملی و بین المللی برخورد تحلیلی داشتند که حاصل تجربیات خود را تقدیم دوستداران و علاقمندان به این رشته ورزشی کنند. البته مدعی نیستیم اثری بی عیب و نقص ارائه نموده، بلکه امید داریم تا صاحب نظران با اظهار نظر های نقادانه خود، ما را در تکمیل این کتاب های آثار بعدی اگر خدا بخواهد یاری رسانند.

چشم داشت مولفین از خوانندگان و دوستان همراه این اثر که مشکلات باقیمانده در کتاب را که علی رغم تلاش فراوان از دیدها مخفی مانده است به طور مستقیم از طریق ایمیل های (javadzaree@gmail.com) (mtalebbpour@yahoo.com) و یا از راه ناشر یادآوری کنند تا در چاپ های بعدی کتاب به آنها اهتمام و اصلاحات لازم معمول شود.

در خاتمه لازم میدانیم مراتب تشکر و سپاس فراوان خود را از آقای میرزا سید علی میری مربی تیم ملی هندبال و سایر اساتید و دوستان و دانشجویانی که در تهیه این اثر متحمل زحمات گران بهایی را برانداختند، ابراز نماییم.

جواد زارعی - دکتر مهدی طالب پور