

به نام خدا

هندبال

نأیف:

وحید باقری گلزار

(کارشناس تربیت بدنی و مربی هندبال)

سعید باقری گلزار

(باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد قم، دانش آزاد اسلامی، قم، ایران)



انتشارات عبادی

ناشر کتاب‌های فنی و مهندسی

نام کتاب	: هندبال
مولفین	: وحید باقری گلزار - سعید باقری گلزار
مسئول فنی	: فرهاد آزادپور صالحی
ناشر	: انتشارات عبادی
ناشر همکار	: انتشارات علمیران
نوبت چاپ	: چاپ اول - تابستان ۱۳۹۵
تعداد صفحات و قطع	: ۲۳۳ صفحه - وزیری
تیراژ	: ۱۰۰۰ نسخه
لیتوگرافی	: تبریز اسکنر
قیمت	: ۲۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

مرکز پخش: انتشارات علمیران - تبریز - خیابان امام - مابین سه راه طالقانی و تربیت - مجتمع تجاری استاد شهریار
طبقه پایین - تلفن: ۳۵۵۴۹۳۰۴ - ۳۵۵۸۹۴۵۰ (۰۴۱) تلفاکس: ۳۵۵۴۹۲۲۷ (۰۴۱)

سرشناسه	: باقری گلزار، وحید، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: هندبال / وحید باقری گلزار، سعید باقری گلزار.
مشخصات نشر	: تبریز: عبادی - علمیران، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۳ ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۶۵۳۱-۵۷-۴ : ۱۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا.
یادداشت	: کتابنامه: ص، ۲۳۳.
موضوع	: هندبال.
موضوع	: هندبال - تعلیم..
موضوع	: Handball.
موضوع	: Handball-Training.
شناسه افزوده	: باقری گلزار، سعید، ۱۳۶۳.
رده بندی کنگر	: ۱۳۹۵ ب۲ / ۵۹ GV ۱۰۱۷
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۳۱۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۸۹۵۵۵

www.Elmiranpub.com

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۵۳۱-۵۷-۴

پیشگفتار

حمد بی نهایت و سپاس بی نهایت سزاوار شایسته ذاتی که جهان تاریک را به انوار دانش روشن و سعادت قلوب را به ضیاء معرفت، مزین نمود؛ و درود فراوان بر سرور کائنات و خاتم انبیاء پیامبر گرامی اسلام، حضرت محمد و آل مطهر و عتر پاکش، حضرت فاطمه، زهرا و ائمه داوآزده گانه - علیهم السلام -

با پیشرفت علم و نیاز هرچه بیشتر به کسب دانش در زمینه‌های مختلف علمی، روز به روز به تعداد دانشجویانی که نیاز به دسترسی به مدارج بالاتر علمی را لازمه پیشرفت خود می‌دانند، افزوده می‌شود. در این میان دانش در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی نیز، با توجه به گسترده‌گی علوم این رشته و پیشرفت روز به روز آن سعی در ادامه تحصیل در مدارج بالاتر دارند.

با توجه به اهمیت کسب دانش در رشته هندبال و طراحی مسابقات ورزشی و همچنین سردرگمی دانشجویان در استفاده از منابع مربوط به این درس، ما تدبیر کردیم تا کتاب حاضر را از مجموعه‌ای از خلاصه مطالب مهم که در رشته هندبال گردآوری شده است، تهیه کنیم. این کتاب همچنین شامل تمرینات عملی در پایان هر بخش است که می‌تواند کمک شایانی در آمادگی دانشجویان باشد. در پایان امید است این کتاب بتواند نقشی هرچند کوچک در موفقیت دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزش داشته باشد.

و من الله التوفیق

وحید باقری گلزار

Mobile: 09141012394

فهرست مطالب

فصل اول معرفی هندبال

۲۰	۱-۱ تعریف و معرفی هندبال
۲۰	۱-۱-۱ مشخصات و مزیت‌های هندبال
۲۳	۲-۱-۱ تاریخچه هندبال
۲۴	۳-۱-۱ تاریخچه هندبال در ایران
۲۵	۳-۱ تأثیر هندبال در بدن
۲۶	۳-۱ هندبال بانوار
۲۶	۴-۱ گروه‌های - ملاتر - رکیر در هندبال

فصل دوم: قوانین بازی

۳۰	۱-۲ قوانین بازی
۳۰	۱-۱-۲ قانون ۱: زمین بازی
۳۲	۲-۱-۲ قانون ۲: وقت بازی، علامت پایانی و تایم اوت
۳۵	۳-۱-۲ قانون ۳: توپ
۳۶	۴-۱-۲ قانون ۴: بازیکنان، ذخیره‌ها، تجهیزات و وسایل
۳۹	۵-۱-۲ قانون ۵: دروازه‌بان
۴۰	۶-۱-۲ قانون ۶: محوطه دروازه
۴۲	۷-۱-۲ قانون ۷: بازی با توپ، بازی غیرفعال
۴۴	۸-۱-۲ قانون ۸: خطاها و رفتار خارج از روحیه ورزشی
۴۶	۹-۱-۲ قانون ۹: امتیاز گل
۴۷	۱۰-۱-۲ قانون ۱۰: پرتاب شروع
۴۸	۱۱-۱-۲ قانون ۱۱: پرتاب اوت
۴۹	۱۲-۱-۲ قانون ۱۲: پرتاب دروازه‌بان

- ۴۹ ۱۳-۱-۲ قانون ۱۳: پرتاب آزاد
- ۵۳ ۱۴-۱-۲ قانون ۱۴: پرتاب ۷ متر
- ۵۴ ۱۵-۱-۲ قانون ۱۵: دستورالعمل‌های عمومی برای اجرای پرتاب‌ها
- ۵۶ ۱۶-۱-۲ قانون ۱۶: جرائم و اخطار
- ۶۱ ۱۷-۱-۲ قانون ۱۷: داوران
- ۶۳ ۱۸-۱-۲ قانون ۱۸: وقت نگهدار/منشی
- ۶۴ ۲-۲ عزام دست فدراسیون جهانی هندبال
- ۷۰ ۳-۲ اوان تغییرات قوانین در سال ۲۰۱۷
- ۷۰ ۱-۳-۲ درازمان به تن بازیکن
- ۷۲ ۳-۳-۲ بازی غیرفصل
- ۷۴ ۴-۳-۲ دقیقه آخر
- ۷۵ ۵-۳-۲ کارت آبی
- ۷۵ ۴-۲ ترسیم زمین هندبال (فازبندی)
- فصل سوم: گرم کردن و آشنایی با توپ**
- ۷۸ ۱-۳ گرم کردن، سرد کردن و تمرینات کششی
- ۷۸ ۱-۱-۳ گرم کردن
- ۷۹ ۲-۱-۳ سرد کردن
- ۷۹ ۳-۱-۳ تمرینات کششی
- ۸۸ ۲-۳ آشنایی با توپ هندبال
- ۸۸ ۱-۲-۳ تمریناتی جهت آشنایی با توپ
- فصل چهارم: بازی با توپ**
- ۹۲ ۱-۴ دریافت توپ
- ۹۲ ۱-۱-۴ آموزش دریافت در قسمت بالایی بدن (بالا تر از کمر):
- ۹۳ ۲-۱-۴ آموزش دریافت توپ در حدود پاها (پائین تر از کمر):
- ۹۳ ۲-۴ نحوه نگهداشتن توپ در دست

- ۹۴ ۱-۲-۴ نگه داشتن توپ با دو دست
- ۹۴ ۲-۲-۴ نگه داشتن توپ با یک دست
- ۹۴ ۳-۴ تمرینات دریافت توپ
- ۹۵ ۱-۳-۴ تمرینات دریافت دودستی از روبه‌رو
- ۹۶ ۴-۴ ارسال توپ (پاس)
- ۹۷ ۱-۴-۴ پاس يك دست از بالا (پاس ضربه‌ای)
- ۹۸ ۲-۴-۴ پاس مچ دست
- ۹۸ ۳-۴-۴ پاس قشاري (سینه‌ای)
- ۹۹ ۴-۴-۴ پاس هوك
- ۱۰۰ ۱-۴-۴ پاس دست بر
- ۱۰۰ ۶-۴-۴ پاس با شمشیر
- ۱۰۱ ۷-۴-۴ پاس پشت
- ۱۰۱ ۸-۴-۴ پاس دادن در هنگام ضربه زدن
- ۱۰۲ ۵-۴ تمرینات، پاس - دریافت
- ۱۰۴ ۶-۴ تمرینات
- ۱۰۴ ۱-۶-۴ تمرین پاس و دریافت در وضعیت پایه
- ۱۰۵ ۲-۶-۴ دریافت و پاس در حال حرکت
- ۱۰۵ ۳-۶-۴ تمرین دریافت و پاس در شرایط بازی با حضور حاکم

فصل پنجم: دریبل و شوت کردن

- ۱۰۸ ۱-۵ دریبل
- ۱۰۸ ۱-۱-۵ آموزش دریبل کردن
- ۱۰۹ ۲-۱-۵ تمرینات دریبل
- ۱۱۱ ۲-۵ شوت
- ۱۱۲ ۱-۲-۵ پرتاب ضربه‌ای
- ۱۱۲ ۱-۱-۲-۵ پرتاب اصلي

- ۱۱۳ ۲-۱-۲-۵ پرتاب قوسی
- ۱۱۳ ۲-۱-۲-۵ سطوح پرتابی و پرتاب‌های اصلی
- ۱۱۴ ۱-۳-۱-۲-۵ پرتاب در بالای سر و ارتفاع سر
- ۱۱۴ ۲-۳-۱-۲-۵ پرتاب از ارتفاع شانه
- ۱۱۴ ۳-۳-۱-۲-۵ پرتاب در سطح کمر، زانو و زمین
- ۱۱۵ ۴-۱-۲-۵ اشتباهات تکنیکی در هنگام پرتاب‌های ضربه‌ای
- ۱۱۵ ۵-۱-۲-۵ تصحیح اشتباهات در پرتاب‌های ضربه‌ای
- ۱۱۶ ۱-۱-۲-۵ پرتاب ضربه‌ای با دورخیز
- ۱۱۶ ۷-۱-۲-۵ پرتاب ضربه‌ای با دورخیز در حالت دو پا تکیه‌گاه
- ۱۱۷ ۸-۱-۲-۵ پرتاب ضربه‌ای با دورخیز در حالت دو بدون پای تکیه‌گاه
- ۱۱۷ ۹-۱-۲-۵ تمرینات پرتاب ضربه‌ای با دورخیز
- ۱۱۸ ۲-۲-۵ پرتاب پرشی
- ۱۱۹ ۱-۲-۲-۵ تشریح مراحل سه‌گانه پرتاب در حالت پرش
- ۱۱۹ ۲-۲-۲-۵ تمرینات پرتاب پرشی
- ۱۲۲ ۳-۲-۵ پرتاب شیرجه‌ای
- ۱۲۴ ۱-۳-۲-۵ تمرینات پرتاب شیرجه‌ای
- ۱۲۷ ۴-۲-۵ پرتاب پشت دست
- ۱۲۷ ۱-۴-۲-۵ پرتاب از حالت قرارگیری با پشت به دروازه
- ۱۲۸ ۲-۴-۲-۵ پرتاب با چرخش ۳۶۰ درجه‌ای
- ۱۲۸ ۳-۴-۲-۵ تمرینات پرتاب پشت دست
- ۱۳۱ ۵-۲-۵ پرتاب مچ دست
- ۱۳۲ ۱-۵-۲-۵ تمرینات پرتاب مچ دست
- ۱۳۳ ۳-۵ سه قدم
- ۱۳۴ ۱-۳-۵ تمرینات سه قدم
- ۱۳۴ ۴-۵ حيله زدن يا گول زدن
- ۱۳۴ ۱-۴-۵ طریقه انجام حيله زدن

- ۱۳۵ ۲-۴-۵ تمرینات حرکات گول زدنی
- ۱۳۶ ۳-۴-۵ حرکات گول زدنی پرتاب

فصل ششم: دفاع

- ۱۳۸ ۱-۶ مقدمه
- ۱۳۸ ۲-۶ طریقه برداشتم گام به طرفین و جلو
- ۱۳۹ ۳-۶ طریقه مواظبت از حریف
- ۱۳۹ ۴-۶ مراحل دفاع
- ۱۴۰ ۵-۶ اساس ترین سیستم های دفاعی در هندبال
- ۱۴۰ ۱-۵-۶ سیستم دفاعی ۱:۳:۲
- ۱۴۱ ۱-۱-۵-۶ محاسن و نقاط مثبت دفاع ۱:۳:۲
- ۱۴۲ ۲-۱-۵-۶ معایب و نقاط منفی دفاع ۱:۳:۲
- ۱۴۲ ۳-۱-۵-۶ نحوه حرکت بازیکنان در سیستم ۱-۳:۲
- ۱۴۳ ۲-۵-۶ سیستم ۱-۵
- ۱۴۴ ۱-۲-۵-۶ محاسن و نقاط مثبت دفاع ۱-۵
- ۱۴۴ ۲-۲-۵-۶ معایب و نقاط منفی دفاع ۱-۵
- ۱۴۵ ۳-۵-۶ سیستم دفاعی ۲-۴
- ۱۴۶ ۴-۵-۶ سیستم دفاعی ۰-۶
- ۱۴۷ ۱-۴-۵-۶ وظایف بازیکنان در دفاع (۰-۶)
- ۱۴۷ ۲-۴-۵-۶ محاسن دفاع ۰-۶
- ۱۴۸ ۳-۴-۵-۶ نحوه حرکت بازیکنان در دفاع ۰-۶
- ۱۴۸ ۶-۶ تمرین های آماده سازی برای دفاع
- ۱۴۹ ۱-۶-۶ تمرین با توپ برای دفاع ۰-۶
- ۱۵۱ ۲-۶-۶ تمرین برای دفاع ۱-۲-۳

فصل هفتم: حمله

- ۱۵۶ ۱-۷ حمله

- ۱-۱-۷ مراحل منظم يك حمله ۱۵۶
- ۲-۷ تاکتیک‌های گروهی حمله ۱۵۷
- ۱-۲-۷ تقسیم‌بندی زمین بازی ۱۵۷
- ۲-۲-۷ موقعیت تاکتیکی بازیکنان ۱۵۸
- ۳-۲-۷ تغییر پست ۱۵۹
- ۴-۲-۷ سیستم‌های تهاجمی مفیدتر ۱۵۹
- ۱-۲-۷ (سیستم ۳:۳) ۱۵۹
- ۱-۴-۷ (سیستم ۲:۴) ۱۶۰
- ۳-۴-۲-۷ (سیستم ۲:۴) ۱۶۱
- ۴-۴-۲-۷ (۱-۵) ۱۶۲
- ۵-۴-۲-۷ (سیستم ۵:۴) ۱۶۳
- ۵-۲-۷ سیستم حمله‌ای مناسب ۱۶۴
- ۳-۷ ضد حمله ۱۶۵
- ۱-۳-۷ ضد حمله ساده ۱۶۵
- ۲-۳-۷ ضد حمله‌ی مرکب ۱۶۵
- ۳-۳-۷ مزایای ضد حمله ۱۶۵
- ۴-۳-۷ تمرینات ضد حمله ۱۶۶
- ۴-۷ بلاک یا سد کردن ۱۷۲
- ۱-۴-۷ تمرینات بلاک ۱۷۲
- ۵-۷ ضربدر زدن ۱۷۳
- ۱-۵-۷ بازکردن فضاهاى حرکتی ۱۷۳
- ۲-۵-۷ تگ کردن فضاهاى حرکتی در میانه خط دفاعی ۱۷۴
- ۳-۵-۷ تمرینات ضربدر زدن ۱۷۵
- ۶-۷ بلوک کردن ۱۷۶
- ۱-۶-۷ دست‌ها در بلوک ۱۷۷

۱۷۹	۷-۷ چتر
۱۷۹	۷-۷-۱ چتر زدن در حین بازی
۱۸۰	۷-۷-۲ چتر زدن در هنگام پرتاب آزاد
۱۸۱	۷-۷-۳ تمرینات چتر زدن
۱۸۲	۸-۷ قریب
۱۸۳	۹-۷ زدن توپ
۱۸۳	۹-۷-۱ روش زدن توپ

فصل ۵ : دروازه بان

۱۸۶	۱-۸ دروازه بان
۱۸۶	۲-۸ اساس ایستادن دروازه بان
۱۸۶	۸-۲-۱ وقتی که توپ در قسمت وسط زمین (نسبت به دروازه) قرار می گیرد:
۱۸۷	۸-۲-۲ وقتی که توپ در گوشه ها قرار می گیرد:
۱۸۷	۸-۳-۱ طریقه مهار توپ به وسیله دست
۱۸۷	۸-۴-۱ طریقه مهار توپ به وسیله پاها
۱۸۸	۸-۵ ویژگی های دروازه بان هندبال
۱۸۹	۸-۶ تمرینات دروازه بان
۱۹۲	۸-۷ تمرین هایی با توپ برای افزایش مهارت پاها

فصل نهم: آسیب های رایج در هندبال

۱۹۴	۹-۱ علل درد و آسیب های زانو در ورزشکاران
۱۹۴	۹-۱-۱ درد پشت زانو
۱۹۵	۹-۱-۲ علل درد کشکک زانو در ورزشکاران
۱۹۵	۹-۱-۳ علل ورم زانو در ورزشکاران
۱۹۶	۹-۱-۴ علل درد قسمت طرفی بیرونی زانو در ورزشکاران
۱۹۶	۹-۱-۵ علل درد طرف داخلی زانو

- ۹-۱-۶ درد زانو در کودکان ورزشکار ۱۹۷
- ۹-۱-۷ درد زانو در ورزشکاران ۱۹۷
- ۹-۱-۸ مینیسک زانو چیست ۱۹۸
- ۹-۱-۸-۱ درمان آسیب مینیسک ۱۹۸
- ۹-۲ علل درد و آسیبهای آرنج در ورزشکاران ۱۹۹
- ۹-۲-۱ عواقب بیماری آرنج تنیس بازان ۱۹۹
- ۹-۲-۲ درمان اولیه درد و ناتوانی آرنج (بیماری آرنج تنیس بازان) ۱۹۹
- ۹-۳ آسیب پارگی تاندون آشیل ۲۰۱
- ۹-۳-۱ درمان درد پاشنه پا (تاندونیت آشیل) ۲۰۲
- ۹-۴ علل درد پاشنه ۲۰۳
- ۹-۴-۱ راههای مؤثر به‌گیری از عود دوباره درد خار پاشنه پس از درمان ۲۰۴
- ۹-۵ درد در زیر قوزک داخلی: تاندونیت غله تیبیال خلفی ۲۰۶
- ۹-۶ پارگی تاندون شانه ۲۰۷
- ۹-۶-۱ نکات بسیار مهم در درمان درد شانه ۲۰۸

فصل دهم: آماده سازی بازیکنان هندبال

- ۱-۱۰ مقدمه ۲۱۲
- ۲-۱۰ طراحی تمرین استقامتی ۲۱۲
- ۳-۱۰ طراحی تمرین قدرتی ۲۱۳
- ۴-۱۰ مرحله سازگاری ساختاری ۲۱۴
- ۱-۴-۱۰ شاخص های تمرینی در مرحله سازگاری ساختاری ۲۱۴
- ۲-۴-۱۰ نمونه برنامه تمرین قدرتی در مرحله سازگاری ساختاری ۲۱۵
- ۵-۱۰ مرحله قدرت بیشینه ۲۱۶
- ۱-۵-۱۰ شاخص های تمرینی در مرحله قدرت بیشینه ۲۱۶
- ۲-۵-۱۰ نمونه برنامه تمرین قدرتی در مرحله قدرت بیشینه ۲۱۷

- ۶-۱۰ مرحله تبدیل ۲۱۷
- ۱-۶-۱۰ شاخص های تمرینی تبدیل قدرت بیشینه به توان ۲۱۸
- ۲-۶-۱۰ تبدیل قدرت بیشینه به استقامت در توان ۲۲۶
- ۳-۶-۱۰ شاخص های تمرینی مرحله تبدیل قدرت بیشینه به استقامت در توان ۲۲۶
- ۷-۱۰ نمونه برنامه تمرین استقامتی در توان ۲۲۸
- ۸-۱۰ مرحله حفظ ۲۲۸
- ۹-۱۰ نمونه ای از زمانبندی سالیانه تمرین قدرتی برای یک تیم هندبال باشگاهی ۲۲۹
- منابع فارسی ۲۳۳
- منابع لاتین ۲۳۳