

راهنمای جامع مربیگری هندبال

نویسنده گان:

خالد دودمان (معلم تربیت بدنی، کارشناس ارشد تربیت بدنی، علوم ورزشی،
عضو باشگاه پژوهشگران و نخبگان دانشگاه آزاد اسلامی)

فخرالدین حسنلوئی (معلم تربیت بدنی، کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

ابراهیم عثمانی (کارشناس ارشد رسانه ورزشی)

سرشناسه : دودمان، خالد، ۱۳۶۴ -
 عنوان و نام پدیدآور : راهنمای جامع مربیگری هندبال / خالد دودمان، فخرالدین حسنلویی، ابراهیم عثمانی.
 مشخصات نشر : تهران: ندای کارآفرین، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری : ۳۰۰ ص.
 شابک : 978-600-7095-40-9
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : هندبال -- مربیگری
 شناسه افزوده : حسنلویی، فخرالدین، ۱۳۵۹ -
 شناسه افزوده : عثمانی، ابراهیم، ۱۳۶۷ -
 رده کتبی : ۱۳۹۲ ۵۹۵۹/۱۷ GV۱۰
 رده کتبی : ۷۹۶/۳۱۲
 رده کتبی : ۲۴۱۳۳۲۷ : رده کتبشناسی ملی



نام کتاب : راهنمای جامع مربیگری هندبال
 نویسنده : خالد دودمان- فخرالدین حسنلویی- ابراهیم عثمانی
 ویراستار ادبی : بهاءالدین حسامی
 طراح جلد : آرش جهانی
 تیراژ : ۱۰۰۰
 نوبت چاپ : ۱۳۹۲ اول
 قیمت : ۱۶۰۰۰ تومان
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۹۵-۴۰-۹

مرکز پخش : خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، نبش کوچه انوری، پلاک ۲۹

تلفن تماس : ۶۶۴۰۲۷۲۲

۹	پیشگفتار
۱۱	فصل اول - هندبال سالنی
۱۳	تاریخچه هندبال در جهان
۱۶	تاریخچه هندبال در ایران
۲۲	هندبال چیست؟
۲۳	شرایط کلی دربارۀ هندبال
۲۴	خلاصه‌ای از مقررات و قوانین بازی هندبال (ویژه معلمان تربیت بدنی)
۲۷	شرح کامل قوانین و مقررات رشته هندبال سالنی طبق آخرین تغییرات بین‌المللی ۲۰۱۲
۶۱	علامت‌های دست‌نشاندها و اسبوع جهانی هندبال
۶۳	آموزش تکنیک‌های هندبال سالنی
۱۱۱	اصول تاکتیک تیمی در دفاع و حمله
۱۳۵	فصل دوم - هندبال ساحلی
۱۳۷	تاریخچه هندبال ساحلی
۱۳۷	هندبال ساحلی
۱۳۸	قوانین
۱۴۹	شرح وظایف بازیکنان در طول بازی
۱۶۹	فصل سوم - شیوه و روش مربیگری
۱۷۱	بخش اول - فلسفه و روشهای مربیگری
۱۸۴	بخش دوم - علم تمرین در هندبال
۲۱۶	بخش سوم - آشنایی مربیان با جدول مسابقات
۲۳۱	فصل چهارم - تغذیه ورزشی
۲۳۳	تغذیه و ورزشکاران
۲۳۶	آب و ورزش
۲۳۷	پروتئین‌ها
۲۴۵	ویتامین‌ها
۲۵۳	آهن
۲۵۸	کربوهیدراتها

۲۶۹	فصل پنجم - بهداشت و تجهیزات ورزشی
۲۷۹	فصل ششم - مربی و روانشناسی ورزشی
۳۰۳	فصل هفتم - ماساژ ویژه مربیان و ورزشکاران
۳۲۳	فصل هشتم - کمک‌های اولیه
۳۸۷	ضمائم
۳۹۵	منابع

www.ketab.ir

پیشگفتار

امروز بیش از هر زمان دیگری لازم است که معلمان تربیت بدنی (ورزش) و مربیان هندبال از نقش اصلی ورزش علی الخصوص هندبال آگاهی کامل داشته و در برنامه ریزی آن شرکت موثر داشته باشند.

هندبال نقش بسیار فعال و موثری را در جوامع و ورزش ها ایفا می کند. اگر به عنوان معلم تربیت بدنی و مربی هندبال خواستار بهره گیری از همه ابعاد هندبال هستیم، نیاز داریم تا دانش مربیان را به هندبال (سالنی، ساحلی و...) را در تمام زمینه های تکنیکی، تاکتیکی، فلسفه، شیوه مربیگری، تغذیه، روانشناسی، بهداشت ورزشی و ماساژ درمانی و از همه مهمتر کمکهای اولیه فراگیریم. هر یک از اینها، ما معلمان و مربیان را قادر می سازد تا نه تنها تیمی را قوی تر و برنامه ی پربارتر را داشته باشیم بلکه این امکان را به وجود می آورد تا مسئولیت اصلی خود را نیز که همانا حفظ سلامت و سلامتی ورزشکاران در هر دو بعد جسمانی و اخلاقی می باشد، به نحو احسن انجام دهیم. در برنامه مربیگری، دانستن این که به چه دلیل یک برنامه خاص در کوتاه مدت یا درازمدت برای رسیدن به هدفی مشخص طرح ریزی می شود، مربی را نه تنها یک تکنیسین بلکه یک مربی حرفه ای را می سازد.

نسل جوان ما شایسته حمایت و پشتیبانی است. زیرا هدف ما سالم سازی محیط و داشتن نسلی سالم است. هندبال جزئی از ورزش است و ورزش هم پدیده ای اجتماعی است و اصولاً به دلیل اینکه گرایش طبیعی انسان به زندگی اجتماعی است پس باید از این ابزار در جهت اهداف انسانی و اخلاقی و صلح بین ملل و اقوام مختلف استفاده کرد. این مهم تنها با توجه به علم و تجربه امکان پذیر است. باید در مقابل کسانی که در راستای حمله به مربیگری هرگونه مطالب غیرعلمی و بی پایه و اساس را به عنوان مطالب علمی و بطور قبیحی به خود نو نهالان ما می دهند ایستاد، نباید اجازه داد ثروت یالقهوی این جامعه دست خوش بخت و اقبال عده ای جاه طلب و فرصت طلب قرار گیرد که با اشتباهات خود موجب سرخوردگی و آبروریزی ناپذیر فرزندان و آینده سازان جامعه شوند.

این کتاب با ارائه اطلاعاتی جامع در زمینه هندبال سالنی (هفت نفره) و گریزی بر هندبال ساحلی هندبال و همچنین فلسفه، شیوه های مربیگری، تغذیه، بهداشت ورزشی، ماساژ درمانی و کمکهای اولیه ... به معلمان تربیت بدنی و مربیان هندبال کمک می کند تا هر چه بیشتر در خدمت فرزندان و وطنمان باشند.

خالد دودمان- فخرالدین حسنلویی-ابراهیم عثمانی

اسفندماه ۱۳۹۲ ه. شمسی