

۱۴۵۰۲۸۴



به نام خدا

فوتبال

ویژه سربازان و دانش‌آموزان

مؤلفان:

دکتر محمد یعقوب پور

دکتر کاظم داداش‌زاده ثانی





سرشناسه	:	یعقوب‌پور، امید-۱۳۵۲
عنوان و نام پدیدآور	:	هندبال ویژه مربیان و دانش‌آموزان، تألیف: امید یعقوب‌پور، کاظم دانش‌ثانی
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات بین‌المللی آبرنگ، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۵۶ص: ۱۷×۲۱ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۲۵۲-۶۱۲-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	هندبال -- تعلیم
شناسه افزوده	:	دانش‌ثانی، کاظم، ۱۳۶۳ -
رده بندی کنگره	:	GV۱۱۳۷/۶/۵۲۸ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	:	۷۹۶/۷۲۵۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۸۹۶۰۸

انتشارات: بین‌المللی آبرنگ

مدیر مسئول: امیر هوشنگ اقبال‌پور

مدیریت برنامه‌ریزی و تألیف ورزش: سید مسعود کشفی

عنوان: هندبال ویژه مربیان و دانش‌آموزان

مولفان: دکتر امید یعقوب‌پور، دکتر کاظم دانش‌ثانی

یراستار ادبی: لیلا کشفی

حرف‌چای و گرافیک متن: زیبا کتاب

چاپ و صحافی: آبرنگ

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

تیراژ: ۵۰۰۰

قیمت: ۹۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۲-۶۱۲-۰

آدرس اینترنتی: www.abrangbook.ir

يَا رَبِّ قَوِّ عَلَي خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي

پروردگارا اعضا و جوارح مرا در اطاعت خویش نیرومند گردان. «حضرت علی (ع)»

توانایی از صفات خداوند یکتاست؛ و در آیین ایرانیان ورزشکاری و جوانمردی به سوی تکمندی کمال حرکت می‌کند که از صفات خداوند بزرگ‌مرتبه است. هر آدمی اگر قدرت‌بدنی داشته باشد ولی توانا و صاحب کمال نباشد اسیر است.

راه راست و درست و ورزشکاری از مسیر حق و عدالت می‌گذرد و این راه و رسم همان رسیدن حقیقت است؛ روحیه‌ی ظلم‌ستیزی و ورزشکار، پهلوان، جوانمرد و قهرمان نیز به همین گونه است؛ در مرام ورزشکاری ظلم شکست می‌خورد تا حق و عدالت جای آن بنشیند.

ورزشکار از راه و مسیر آزادگی عبور می‌کند تا به قله‌ی پر افتخار آزادی برسد و در نهایت تفکر و معیارهای پاک انسانی را در متجلی خواهد شد.

این صفات، آیین‌ها و پندارهاست که ورزشکار را از ذهن فرهنگی مردم شریف و محبوب می‌کند.

هر کسی که ورزش می‌کند ورزشکار نیست؛ زیرا از فرهنگ ما ایرانیان ورزشکار را حرمت و عزتی است که این صفت دلالت بر آدمی را ادا می‌کند.

این مجموعه‌ی آموزشی جهت کشف استعدادها و ورزشی آیینی، در ایران عزیزمان بر اساس آخرین قوانین و مقررات بازی و داوری تهیه شده است که مربیان و دانش‌آموزان مدارس می‌توانند در ساعات ورزش از این کتاب‌ها استفاده نمایند.

۳۴	بخش‌های گرم کردن	۳	پیشگفتار
۳۵	اهداف سرد کردن	۵	هندبال چیست؟
۳۵	بخش‌های سرد کردن	۷	اهداف و فواید ورزش‌های گروهی یا تیمی
۳۶	کمک‌های اولیه‌ی درمانی	۸	زمین و اندازه‌ها:
۳۶	در آسیب‌های ورزشی هندبال	۱۱	تجهیزات و وسایل ورزشی هندبال
۳۷	روش‌ها:	۱۱	توب هندبال
۴۰	نکات قابل توجه در یخ درمانی:	۱۲	درمانی هندبال
۴۳	ستارگان هندبال جهان	۱۳	تجهیزات بازیکنان هندبال
۴۳	آلبرتو انترلیوس (اسپانیا)	۱۳	لباس بازیکنان
۴۴	میکل هانسن (دانمارک)	۱۳	جوراب بازیکنان
۴۵	نیکولا کاراباتیچ (فرانسه)	۱۴	کفش بازیکنان
۴۶	دانیل نارسیس (فرانسه)	۱۴	بازیکنان، مربیان، اوران
۴۷	جوآن کانلاس	۱۵	ذخیره‌های تیم
۴۷	(اسپانیا)	۱۶	مقررات زمان هندبال
۴۸	میکل پیراس گونزالس (اسپانیا)	۱۷	قوانین
۴۹	ستارگان هندبال ایران	۱۷	بازی هندبال
۴۹	دانیال کوهستانی	۲۱	مینی هندبال
۵۰	سجاد استکی	۲۵	خطاها در هندبال
۵۱	الله کرم استکی	۲۷	تخلف رانینگ:
۵۲	شاهو نصرتی	۲۸	تخلف دبل:
۵۳	سید علیرضا موسوی	۳۰	مسابقات قهرمانی هندبال زنان جهان
۵۴	زهره عبدلی	۳۱	آسیب‌های شایع در هندبال
۵۵	مرضیه افشاری	۳۲	مهم‌ترین آسیب‌ها
		۳۲	در این ورزش:
		۳۳	اهداف اصلی گرم کردن