

همه چیز درباره هندبال

فیصل دادی زاده

موسی غلامی

نوروز مرادی

سرشناسه : دادی زاده، فیصل، ۱۳۷۵-
 عنوان و نام پدیدآور : همه چیز درباره هندبال / فیصل دادی زاده، موسی غلامی، نوروز مرادی.
 مشخصات نشر : قاین: انتشارات اکبرزاده، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : ۱۰۲ ص.
 شابک : 978-622-7672-20-6
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : هندبال

Handball

هندبال -- راهنمای آموزشی

Handball -- Study and teaching

هندبال -- قواعد

Handball -- Rules

شناسه افزوده : غلامی، موسی، ۱۳۷۵-

شناسه افزوده : مرادی، نوروز، ۱۳۵۷-

رده بندی کنگره : ۱۰۱۷GV

رده بندی دیویی : ۳۱۰۷/۷۹۶

شماره کتابشناسی ملی : ۸۷۷۱۸۹۶

اطلاعات رکورد : فیبا

کتابشناسی

www.ketab.ir

عنوان	/ همه چیز درباره هندبال
مؤلفین	/ فیصل دادی زاده، موسی غلامی، نوروز مرادی
ناشر	/ نشر اکبرزاده
طراح روی جلد	/ ناصر رونقی
صفحه آرا	/ امین آزادخواه
نوبت چاپ	/ اول، بهار ۱۴۰۱
تیراژ	/ ۱۰۰۰ نسخه
شابک	/ ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۷۲-۲۰-۶
قیمت	/ ۳۰۰۰ تومان

۹	 مقدمه
۱۰	 تاریخچه
۱۲	 تاریخچه هندبال در ایران
۱۵	 بازیکنان، ذخیره‌ها، تجهیزات و وسایل در بازی هندبال
۱۵	 بازیکنان
۱۶	 بازیکنان ذخیره
۱۷	 تجهیزات و وسایل
۱۸	 مشخصات زمین
۲۰	 خط ضربه آزاد
۲۰	 خط محوطه دروازه
۲۰	 خط دروازه بانی
۲۰	 تیرهای دروازه
۲۱	 علامت پنالتی
۲۱	 محوطه تعویض
۲۱	 توپ هندبال
۲۲	 مشخصات و وزن توپ هندبال
۲۳	 قوانین هندبال
۲۳	 قانون (۱) زمین بازی
۲۴	 قانون (۲) وقت بازی، علامت پایانی و تایم اوت
۲۷	 قانون (۳) توپ
۲۸	 قانون (۴) بازیکنان، ذخیره‌ها، تجهیزات و وسایل
۳۱	 قانون (۵) دروازه بان
۳۳	 قانون (۶) محوطه دروازه
۳۵	 قانون (۷) بازی با توپ، بازی غیرفعال
۳۷	 قانون (۸) خطاها و رفتار خارج از روحیه ورزشی
۴۰	 قانون (۹) امتیاز گل

۴۱	 قانون (۱۰) پرتاب شروع
۴۲	 قانون (۱۱) و (۱۲) پرتاب اوت و پرتاب دروازه بان
۴۳	 قانون (۱۳) پرتاب آزاد
۴۷	 قانون (۱۴) پرتاب ۷ متر
۴۸	 قانون (۱۵) دستورالعمل‌های عمومی برای اجرای پرتاب‌ها
۵۰	 قانون (۱۶) جرائم، اخطار
۵۶	 قانون (۱۷) داوران
۵۹	 قانون (۱۸) وقت نگهدار / منشی
۶۱	 تعریف استعداد و استعدادیابی
۶۱	 استعدادیابی ورزشی
۶۲	 روش‌های استعدادیابی
۶۲	 ۱- روش علمی یا سیستماتیک
۶۲	 ۲- روش غیر علمی یا غیرسیستماتیک
۶۲	 مراحل فرآیند استعدادیابی در ورزش
۶۴	 معیارهای اندازه گیری استعدادیابی
۶۴	 مراحل استعداد یابی ورزشی
۶۵	 والدین و استعدادیابی
۶۷	 استعدادیابی در هندبال
۶۸	 مهارت جسمانی بر حسب جایگاه داخل زمین
۷۰	 آزمون‌های ارزیابی جسمانی
۷۱	 آزمون‌های آمادگی جسمانی
۷۱	 آزمون دراز و نشست (دست‌ها پشت گردن قلاب می‌شود)
۷۲	 آزمون دراز و نشست دست‌ها روی سینه
۷۲	 آزمون دراز و نشست اصلاح شده
۷۳	 آزمون خم شدن به بالا
۷۵	 آزمون شنای روی زمین
۷۶	 آزمون دیپ پارالل

۷۷	آزمون‌های چابکی و هماهنگی بدن
۷۷	آزمون بشین پاشو یا بورپی
۷۸	آزمون دویدن به طرفین اجرن
۷۹	آزمون دو رفت و برگشت ۴×۹ متر
۸۰	آزمون پرتاب پی در پی توپ سافت بال یا توپ تنیس
۸۱	آزمون دو زیگزاگ یا مارپیچ
۸۲	آزمون سنجش زمان عکس العمل خط کش نلسون
۸۳	آزمون دوی ۲۴۰۰ متر
۸۳	آزمون پیاده‌روی ۱۶۰۰ متر (یک مایل)
۸۴	ارزیابی توان پنجه
۸۴	آزمون تعیین درصد چربی بدن
۸۶	آزمون قدرت انفجاری (توان انفجاری)
۸۶	آزمون پرش عمودی درجا
۸۸	آزمون پله کوئین
۸۹	آزمون توان پرتابی دست‌ها
۸۹	آزمون پرش طول
۹۱	آزمون تعادل بویا ستاره
۹۲	تغذیه در ورزش هندبال
۹۲	تأمین مایعات بدن
۹۳	سوخت رسانی قبل از تمرین یا مسابقه
۹۵	پس از مسابقه یا تمرین روزانه
۹۶	روانشناسی در هندبال

مقدمه

هندبال ورزشی گروهی است که دو تیم شرکت کننده هر کدام دارای هفت بازیکن هستند، از این هفت بازیکن، یک نفر به عنوان دروازه بان جلوی دروازه می ایستد. در ورزش هندبال بازیکنان برای کسب امتیاز باید توپ را درون دروازه‌ی حریف جای دهند. در این ورزش از دست برای پاس دادن و شوت کردن استفاده می شود. در هندبال تیمی برنده است که تعداد گل بیشتری بزند. این بازی در اواخر قرن نوزدهم میلادی در دانمارک ابداع گردید (هندبال به شکل کنونی در سال ۱۹۱۲ میلادی در برلین ابداع شد). مدت استاندارد بازی هندبال دو نیمه‌ی ۳۰ دقیقه‌ای است. هندبال داخل سالن، هندبال روی چمن، هندبال ساحلی (شن‌بال)، هندبال چکی، هندبال آمریکایی و هندبال گیلیک، انواع مختلف هندبال هستند. به هندبالی که به صورت امروزی و در داخل سالن انجام می شود، هندبال تیمی، هندبال المپیک و هندبال اروپایی نیز می گویند. هندبال روی چمن و هندبال چکی از انواع خارج سالنی هستند که در گذشته بیشتر مرسوم بوده‌اند. نوع دیگر هندبال که در ساحل‌ها برگزار می گردد، هندبال ساحلی یا شن‌بال (به انگلیسی: sandball) است. شکل و روش هندبال آمریکایی و هندبال گیلیک کاملاً با هندبال مرسوم و آن چه که در المپیک برگزار می گردد، متفاوت است. ورزش هندبال ورزشی سریع و دارای برخوردهای بدنی فراوان است. یکی از بازیکنان مطرح هندبال نیکولا کاراباتیچ (از تیم فرانسه) است.

