



اصول آموزش هندبال ۱

www.ketab.ir

مؤلف : علیرضا شمسوار

سرشناسه	: شهسوار، علیرضا، ۱۳۴۰ -
عنوان و نام پدید آور	: اصول آموزش هندبال ۱ / مؤلف: علیرضا شهسوار؛ ویراستار علمی: محمد رضا اسد.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه پیام نور، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ده، ۱۴۴ ص.
فروست	: دانشگاه پیام نور، ۱۸۴۳، گروه تربیت بدنی؛ ۱۸۸ آ
شابک	: 978 - 964 - 387 - 886 - 3
وضعیت فهرست نویسی	: فبا.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: هندبال - آموزش برنامه ای.
موضوع	: تربیت بدنی - آموزش برنامه ای.
موضوع	: هندبال - راهنمای آموزشی.
موضوع	: تربیت بدنی - راهنمای آموزشی.
موضوع	: هندبال - قواعد.
شناسه افزوده	: اسد، محمد رضا، ویراستار
شناسه افزوده	: دانشگاه پیام نور.
رده بندی کنگره	: ۷۹۶۵۱۲ : ۱۳۹۱ ش ۹ ص ۱۰۱۷ GV۱۰
رده بندی دیویی	: ۷۹۶۵۱۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۸۲۸۹۶۰



دانشگاه پیام نور

اصول آموزش هندبال ۱

مؤلف: علیرضا شهسوار

ویراستار علمی: دکتر محمد رضا اسد

تهیه و تولید: مدیریت تولید محتوا و تجهیزات آموزشی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه پیام نور

شمارگان: ۴۰۰۰ نسخه

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول مرداد ۱۳۹۱

شابک: ۳ - ۸۸۶ - ۳۸۷ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 964 - 387 - 886 - 3

فروش این کتاب فقط از طریق نمایندگی های دانشگاه پیام نور مجاز می باشد و فروش

آن در سایر مراکز فروش کتاب موجب تعقیب قانونی فروشنده خواهد گردید

(کلیه حقوق نشر اعم از چاپی، الکترونیکی، تصویری، صوتی و اینترنتی برای دانشگاه پیام نور محفوظ است)

قیمت: ۲۰۰۰۰ ریال

بسم الله الرحمن الرحيم

پیشگفتار ناشر

کتاب‌های دانشگاه پیام نور حسب مورد و با توجه به شرایط مختلف یک درس در یک یا چند رشته دانشگاهی، به صورت کتاب درسی، متن آزمایشگاهی، فرادرسی، و کمک‌درسی چاپ می‌شوند.

کتاب درسی ثمرهٔ کوشش‌های علمی صاحب اثر است که براساس نیازهای درسی دانشجویان و سرفصل‌های مصوب تهیه و پس از داوری علمی، طراحی آموزشی، و ویرایش علمی در گروه‌های علمی و آموزشی، به چاپ می‌رسد. پس از چاپ ویرایش اول اثر، با نظرخواهی‌ها و داوری علمی مجدد و با دریافت نظرهای اصلاحی و متناسب با پیشرفت علوم و فناوری، صاحب اثر در کتاب تجدیدنظر می‌کند و ویرایش جدید کتاب با اعمال ویرایش ویرانی و صورتی جدید چاپ می‌شود.

متن آزمایشگاهی (م) راهنمایی است که دانشجویان با استفاده از آن و کمک استاد، کارهای عملی و آزمایشگاهی را انجام می‌دهند.

کتاب‌های فرادرسی (ف) و کمک‌درسی (ک) به منظور غنی‌تر کردن منابع درسی دانشگاهی تهیه و بر روی لوح فشرده تکثیر می‌شوند و یا در وبگاه دانشگاه قرار می‌گیرند.

مدیریت تولید محتوا و تجهیزات آموزشی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	فصل اول: تعریف و معرفی هندبال
۲	مشخصات و مزیت‌های هندبال
۵	تأثیر هندبال بر سایر ورزش‌های گروهی توپی
۷	فصل دوم: تاریخچه هندبال و نحوه گسترش آن در جهان
۷	تاریخچه هندبال
۱۱	تاریخچه هندبال در ایران
۱۳	تاریخچه‌ای از بهترین تیم‌های دنیا
۱۵	فصل سوم: زمین بازی، لوازم و تجهیزات
۱۵	زمین بازی
۱۷	توپ بازی
۱۸	وسایل و تجهیزات
۱۹	دروازه‌ها
۲۱	فصل چهارم: روانشناسی و فیزیولوژی هندبال
۲۲	انگیزه و اراده
۲۳	احساس زمین بازی
۲۴	حساسیت زمان پاسخ
۲۶	انعطاف روانی
۲۷	هیجان و نگرانی پایین، احساس مسئولیت بالا
۲۸	خود انضباطی

۲۹	تحمل درد
۲۹	آماده‌سازی روانی
۳۱	انتظارات مربی و بازیکنان از همدیگر
۳۲	فیزیولوژی هندبال
۳۳	نیمرخ فیزیولوژیکی
۳۳	طُرُقِ مهارت‌آموزی
۳۳	توانایی هوایی
۳۴	قدرت
۳۴	سرعت و چابکی
۳۵	فصل پنجم: آموزش هندبال نونهالان- نوجوانان
۳۶	تکنیک
۳۶	آشنایی با توپ
۴۱	فصل ششم: آشنایی با توپ و حرکت سه گام
۴۲	آشنایی با توپ
۴۲	مهارت سه گام
۴۴	تمرینات آشنایی با توپ
۴۹	فصل هفتم: پاس دادن و دریافت کردن
۵۱	مهارت پاس دادن
۵۱	انواع پاس دادن
۵۱	پاس از بالای سر
۵۲	پاس مچی
۵۳	پاس از پایین با یک دست
۵۴	پاس از پشت کمر
۵۵	پاس پرشی
۵۶	پاس دو دستی از داخل سینه
۵۷	پاس دو دستی از پایین

۵۷	پاس روی زمین
۵۸	پاس ضربه‌ای هوایی
۵۸	پاس زمینی (کمانه‌ای)
۵۹	پاس ضربه‌ای زمینی
۵۹	مهارت دریافت کردن یا گرفتن
۵۹	تکنیک‌های مختلف دریافت کردن
۵۹	دریافت توپ در بالای کمر
۶۰	دریافت توپ زیر کمر
۶۱	دریافت توپ زمینی
۶۱	دریافت توپ در زمین دویدن
۶۲	دریافت توپ در حال پرش
۶۳	دریافت توپ با یک دست
۶۳	تمرینات پاس دادن و دریافت کردن
۶۹	فصل هشتم: دریبل و شوت زدن
۷۱	انواع دریبل
۷۱	دریبل در حالت ایستاده
۷۲	دریبل در بلند و کوتاه در حال حرکت
۷۲	دریبل بلند
۷۳	دریبل کوتاه
۷۳	شوت زدن
۷۴	شوت از بالای سر
۷۵	شوت پرشی
۷۶	شوت از گوشه
۷۷	شوت شیرجه‌ای
۷۸	شوت از پایین
۷۹	شوت قوسی
۸۰	پنالتی
۸۱	تمرینات دریبل زدن و شوت زدن

فصل نهم: دفاع

تعریف دفاع

طریقه ایستادن در دفاع

بررسی حرکت حریف

حمله به بیرون

حرکت حریف با پای بوکسور

دفاع در برابر شوت های از بالای سر

دفاع در برابر شوت پرشی

دفع شوت های از پایین

دفع شوت های کج

تمرینات دفاع انفرادی

فصل دهم: دروازه بانی

طریقه ایستادن در دروازه

دفع شوت های بلند

دفع شوت های کوتاه

دفع شوت های در ارتفاع متوسط

دفع شوت های از کنار

دفع شوت های از فاصله نزدیک

دفع شوت های قوسی

تمرینات دروازه بانی

فصل یازدهم: قوانین و مقررات ورزش هندبال

مقدمه

قانون ۱: زمین بازی

قانون ۲: توپ بازی

قانون ۳: تعداد بازیکنان و مسئولین

قانون ۴: دروازه بان

قانون ۵: وسایل و تجهیزات

۱۲۹	قانون ۶ : داور
۱۳۰	قانون ۷ : مدت زمان مسابقه
۱۳۰	قانون ۸ : محوطه دروازه
۱۳۱	قانون ۹ : بازی با توپ، بازی غیرفعال
۱۳۲	قانون ۱۰ : علامت پایانی
۱۳۲	قانون ۱۱ : اتمام اوت
۱۳۴	قانون ۱۲ : خطاها و رفتار ناشایست
۱۳۵	قانون ۱۳ : گل
۱۳۵	قانون ۱۴ : پرتاب شروع بازی
۱۳۶	قانون ۱۵ : پرتاب اوت
۱۳۶	قانون ۱۶ : پرتاب دروازه‌بان
۱۳۷	قانون ۱۷ : پرتاب آزاد
۱۳۷	قانون ۱۸ : پرتاب پنالتی
۱۳۸	قانون ۱۹ : پرتاب داور
۱۳۸	قانون ۲۰ : اخطار یا کارت زرد
۱۳۹	قانون ۲۱ : اخراج موقت ۲ دقیقه‌ای
۱۳۹	قانون ۲۲ : دیسکالیفه
۱۴۰	قانون ۲۳ : اکسکلود (اخراج دائم بدون استفاده از جاسین)
۱۴۱	قانون ۲۴ : منشی و وقت نگهدار
۱۴۳	کتابنامه

مقدمه مؤلف

کتاب حاضر با توجه به سیستم آموزشی دانشگاه پیام نور (آموزش از راه دور) و بر اساس سر فصل شورای عالی برنامه ریزی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در ۱۱ فصل تألیف شده است. اگرچه در اصول آموزش هر رشته ورزشی می بایست بخش عمده ای از آن به صورت عملی و میدانی برگزار گردد، اما داشتن مرجعی جامع که روش های آموزش تکنیک ها، تاکتیک ها در آن توضیح داده شده و قوانین رشته ورزشی مورد آموزش آورده شده باشد، ضروری است. هدف کتاب آشنایی دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی با اصول اجرای تکنیک های هندبال می باشد. با توجه به اینکه درس اصول آموزش هندبال (۱) برای دانشجویان دختر و پسر مشترک بوده و برای دانشجویان پسر مطابق جدول دروس رشته تربیت بدنی و سر فصل شورای عالی برنامه ریزی، اصول آموزش هندبال (۲) در نظر گرفته شده است، لذا این کتاب به شکل جامع تر و با اطلاعات بیشتری تدوین گردیده است. در کتاب حاضر سعی شده است برای پاسخگویی به نیاز دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی و نیز توجه ویژه به سیستم آموزشی دانشگاه پیام نور از منابع داخلی و خارجی معتبر و به روز شده، تصاویر مناسب و تمرینات متعدد و متنوع برای آموزش هر تکنیک و یا نکته فنی بهره گیری شود.

از دوست و همکار ارجمندم جناب آقای محم چاله چاله که در تهیه مطالب و تصاویر این اثر تلاش بسیاری کردند صمیمانه تشکر می کنم. از سرکار خانم مریم زینلی مربی و داور هندبال به جهت بازخوانی مطالب سپاسگزارم. از ویراستار محترم این اثر جناب آقای دکتر محمدرضا اسد به دلیل زحماتی که متحمل شده اند، سپاسگزارم. از همکار گرامی جناب آقای محمد میلایی مربی، داور و مدرس مدراسون هندبال که در بررسی تمرینات ارائه شده کمک کردند متشکرم. همچنین از دانشجویان عزیزی که در تهیه تصاویر تکنیک های هندبال همکاری کردند تشکر می کنم. در پایان نیز با توجه به اینکه هیچ اثری خالی از اشکال نیست، از کلیه دانشجویان گرامی، اساتید و مربیان معزز انتظار دارم از راهنمایی های ارزشمندشان در رفع اشکالات این کتاب دریغ نفرمایند.

علیرضا شهنسوار

شهریور ۱۳۹۱