



به نام خداوند جان و خرد

دکتر محمدپور کیانی
عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی
دکتر محمد ناصر نجف پور
عضو هیات علمی دانشگاه آزاد تهران واحد مرکز
دکتر هادی میری
عضو هیات علمی دانشگاه صنعتی امیرکبیر

هندبال



بامداد کتاب

- ◀ هندبال - آموزش، تکنیک‌ها، تاکتیک‌ها، قوانین و مقررات
- ◀ دکتر محمد پورکیانی - دکتر محمدناصر نجف‌پور - دکتر هادی میری
- ◀ نوبت چاپ: پنجم - زمستان ۱۴۰۳
- ◀ شمارگان: ۱۰۰ نسخه
- ◀ فروست: ۲۱۹
- ◀ ناشر همکار: نشر ورزش
- ◀ شابک: ۶ - ۰۶۹ - ۲۰۶ - ۹۶۳ - ۹۷۸
- ◀ کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.
- ◀ قیمت: ۴۰۰ هزار تومان

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحید نظری، پلاک ۱۰۰، طبقه دوم

۰۲۱۶۶۴۸۱۲۴۳-۵

خرید آنلاین: www.bamdadketab.com



Bamdadketab1379



۰۹۱۲۹۳۵۹۷۰۷

سرشناسه: پورکیانی، محمد

عنوان و نام پدیدآور: کتاب هندبال آموزش تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها قوانین و مقررات / مولفان محمدپورکیانی، محمدناصر نجف‌پور، هادی میری

مشخصات نشر: تهران: بامداد کتاب، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۳۲۰ ص، مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۶-۰۶۹-۲۰۶-۹۶۳-۹۷۸

وضعیت فهرست‌یابی: فیا

موضوع: هندبال - راهنمای آموزشی - قواعد.

شابک افزوده: نجف‌پور، محمدناصر، ۱۳۴۴ - میری، هادی، ۱۳۶۱ -

ردیابند: کنگره: ۱۳۸۸ پ ۹ ۱۰۱۷/ GV

ردیابند: دیویی: ۷۹۶/۲۱۲۰۷

شماره کتابشناسی ملی: ۱۸۳۵۸۲۷

فهرست مطالب

۵۴	تمرینات مقدماتی	۵	مقدمه مؤلفان
۵۹	فصل ۶- دریبل	۷	شکل‌ها و علایم اختصاری
۶۱	دریبل درجا و در حرکت	۹	فصل ۱- تاریخچه
۶۵	دریبل کوتاه	۱۱	تاریخچه هندبال در جهان
۶۵	تمرینات آمادگی	۱۳	تاریخچه هندبال در ایران
۷۱	فصل ۷- شوت و انواع آن	۱۵	فصل ۲- هندبال، جایگاه و امکانات آن
۷۳	شوت به دروازه	۱۸	زمین بازی هندبال
۷۹	شوت از بالای دست	۱۹	توپ هندبال
۸۱	شوت قوسی	۲۰	دروازه
۸۳	شوت از پایین	۲۱	بازیکنان
۸۵	شوت پرشی	۲۲	واژه‌های مناسب بازیکنان
۸۹	تمرین	۲۳	آمادگی‌ها و مهارت‌های لازم برای بازیکنان
۹۴	منطقه شوت‌های نزدیک	۲۳	پست‌های مختلف بازی
۹۹	دیگر شکل‌های امتیازگیری (گل زدن)	۲۳	لباس
۱۰۳	فصل ۸- دفاع و تاکتیک‌های دفاعی	۲۵	فصل ۳- قابلیت‌های ورزشی در هندبال
۱۰۸	تمرین	۳۳	فصل ۴- دریافت کردن
۱۱۱	متوقف کردن	۳۵	دریافت توپ در حالت بنیادی (پایه ساکن)
۱۱۱	متوقف کردن مهاجم روی زمین	۳۵	دریافت توپ از روبه‌رو
۱۱۲	متوقف کردن مهاجم در فضا	۳۶	دریافت از بالا با دو دست
۱۲۷	شرایط موفقیت در کار دفاعی	۳۶	دریافت از پایین با دو دست
۳:۲:۱ - ۵:۱ - ۶:۰	اصول اساسی در آرایش دفاعی	۳۷	دریافت توپ از پهلو
۱۲۷	تمرین‌های مربوط به مهارت‌های پیشرفته دفاع	۳۸	دریافت توپ در حال حرکت
۱۳۱	تمرین‌های دفاع فردی	۳۸	دریافت توپ در حال دویدن
۱۳۴	فصل ۹- حمله و تاکتیک‌های حمله	۳۹	دریافت توپ در حال پرش
۱۴۵	حرکت در عمق	۴۰	دریافت توپ با یک دست
۱۴۸	حرکت در عرض	۴۱	گرفتن توپ و نگه داشتن آن
۱۴۸	مراحل حمله	۴۲	تمرینات دریافت کردن
۱۵۰	تاکتیک‌های حمله (فردی، گروهی، تیمی)	۴۵	فصل ۵- پاس و انواع آن
۱۵۰		۴۷	پاس
		۵۳	ارتباط بین دریافت کردن و پاس دادن

۲۲۹	اقدامات اولیه درمانی در آسیب‌های ورزشی	۱۵۱	حرکت سه گام
۲۳۳	فصل ۱۵ - قوانین و مقررات	۱۵۳	حرکت شش گام
۲۳۵	قانون (۱) زمین بازی		تمرین‌های مربوط به مهارت‌های پیشرفته حمله
	قانون (۲) وقت بازی، علامت پایانی و تایم اوت	۱۵۸	
۲۳۶		۱۶۱	فصل ۱۰ - فن زدن و فریب بدن
۲۳۹	قانون (۳) توپ	۱۶۴	فریب حرکت
	قانون (۴) بازیکنان، ذخیره‌ها، تجهیزات و وسایل	۱۶۵	فریب بدن
۲۴۰		۱۶۶	فریب پرتاب دست
۲۴۳	قانون (۵) دروازه‌بان	۱۶۷	فریب پاس
۲۴۴	قانون (۶) محوطه دروازه	۱۶۸	فریب شوت
۲۴۵	قانون (۷) بازی با توپ، بازی غیرفعال	۱۷۰	تمرینات فریب
	قانون (۸) خطاها و رفتارهای خارج از روحیه ورزشی	۱۷۲	سد کردن
۲۴۸		۱۸۱	تمرین
۲۵۰	قانون (۹) امتیاز گل		فصل ۱۱ - برتری یا کم شدن تعداد بازیکنان
۲۵۱	قانون (۱۰) پرتاب شروع	۱۸۷	در دفاع و حمله
	قانون‌های (۱۱) و (۱۲) پرتاب اوت و پرتاب	۱۸۹	شرایط روانی تیم با تعداد بازیکنان بیشتر
۲۵۱	دروازه‌بان	۱۹۵	فصل ۱۲ - دروازه‌بانی
۲۵۲	قانون ۱۲ - پرتاب دروازه‌بان	۱۹۷	ویژگی‌های فنی دروازه‌بانان
۲۵۳	قانون (۱۳) پرتاب آزاد	۱۹۸	قوانین مربوط به دروازه‌بانی
۲۵۶	قانون (۱۴) پرتاب ۷ متر		اشکال مختلف جاگیری و عکس‌العمل دروازه‌بان
	قانون (۱۵) دستورالعمل‌های عمومی برای اجرای	۱۹۸	
۲۵۷	پرتاب‌ها	۲۱۱	فصل ۱۳ - آمادگی روانی در هندبال
۲۵۹	قانون (۱۶) جرایم، اخطار	۲۱۴	حساسیت زمان پاسخ
۲۶۴	قانون (۱۷) داوران	۲۱۵	انعطاف روانی
۲۶۶	قانون (۱۸) وقت‌نگهدار یا منشی	۲۱۵	هیجان و نگرانی پایین، احساس مسئولیت بالا
	فصل ۱۶ - آزمون‌های سنجش آمادگی عمومی بدنی	۲۱۶	خودانضباطی
۲۷۵	بازیکنان هندبال	۲۱۷	تحمل درد
۲۷۷	شکل‌های مختلف استفاده از آزمون‌ها	۲۱۸	انتظارات مربی و بازیکنان از یکدیگر
۲۷۸	آمادگی‌های جسمانی عمومی	۲۱۹	اصول رفتاری مربیان
۲۷۸	شروع آزمون و نحوه اجرای آن	۲۲۱	فصل ۱۴ - آسیب‌های ورزشی در هندبال
۲۸۹	پیوست‌ها	۲۲۴	عضلات درگیر در هندبال
۳۱۵	واژه‌نامه فارسی - انگلیسی	۲۲۴	حرکات دست از مفصل شانه و عضلات درگیر
۳۱۷	واژه‌نامه انگلیسی - فارسی	۲۲۵	آسیب‌های ورزشی در هندبال
۳۱۹	فهرست منابع	۲۲۸	علل آسیب

مقدمه مؤلفان

استقبال گسترده و علاقه همه‌جانبه مردم به ورزش جذاب و پرتحرک هندبال، ضرورت آموزش تکنیک‌ها، تاکتیک‌ها و دیگر عوامل دخیل در آن را اجتناب‌ناپذیر می‌کند.

تبدیل کردن توانایی‌های بالقوه نوجوانان و جوانان به قابلیت‌های عملی از جمله وظایف صاحب‌نظران و دست‌اندرکاران این رشته است که مسلماً بدون در نظر گرفتن دانش نوین و یافته‌های علمی روز امکان‌پذیر نخواهد بود. در نگارش این کتاب پیوسته تلاش شده است مفاهیم کاربردی و عملیاتی از سطوح ساده و ابتدایی تا پیچیده و پیشرفته در اختیار خوانندگان عزیز قرار بگیرد. شاید یکی از ویژگی‌های کتاب حاضر توجه به موضوعات و مطالبی است که مورد علاقه معلمان، مربیان و ورزشکاران می‌باشد. مجموعه حاضر شامل فصول مجزایی است که موضوعات متفاوتی همچون آموزش تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها، آسیب‌های شایع در ورزش هندبال، توجه به مسایل روانی و تأثیر آن بر تغییر کارایی ورزشکاران، اصول آمادگی جسمانی و آرایه فرم‌های ویژه هندبالیست‌ها و آشنایی با قوانین و مقررات بازی را مورد بحث و بررسی قرار می‌دهد.

جا دارد تا از همکاری‌های صمیمانه آقایان علی حیات‌پور، داور بین‌المللی هندبال و علی فراستی دروازه‌بان تیم ملی که ما را در تهیه مطالب و تصاویر مربوط به داوری و دروازه‌بانی همراهی نمودند؛ تقدیر و تشکر شود.

عزیزان خواننده، نقد منصفانه شما را با جان و دل می‌پذیریم و توجه شما را ارج می‌نهمیم و در اولین فرصت، اصلاحات مقبول پیشنهادی را اعمال خواهیم کرد.

و اما، کتاب را به معلمان و مربیان گمنامی تقدیم می‌کنیم که با عشق و علاقه و بدون هیچ‌گونه چشم‌داشتی به آموزش و توسعه این ورزش می‌پردازند.