

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هندبال (۱)

رشته تربیت بدنی
گروه تحصیلی علوم ورزشی
زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای

شماره درس ۴۴۶۹

۷۹۶	امیرتاش، علی محمد
هـ ۸۱۸ الف	هندبال (۱) / مؤلف: علی محمد امیرتاش - تهران: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی
۱۳۹۲	ایران، ۱۳۹۲
۱۵۵ ص: مصور - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۴۶۹)	
	متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات
	برنامه‌ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا: کمیسیون برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های
	درسی رشته تربیت بدنی دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کار دانش وزارت
	آموزش و پرورش
	۱ هندبال الف شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران ب ایران وزارت آموزش و
	پرورش دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کار دانش ج عنوان د فروست

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز :
پیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی
تهران- صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های
فنی و حرفه ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

پیام نگار (ایمیل) tvoccd@roshd.sch.ir
وب گاه (وب سایت) <http://tvoccd.medu.ir>

این کتاب در سال تحصیلی ۹-۸۹ در ۲۲ استان کشور براساس نتایج استخراج شده از پرسش نامه ها و کتاب های حاشیه نویسی شده هنرآموزان و نیز نتایج استخراج شده از پرسش نامه های هنرجویان، کمیسیون تخصصی رشته تربیت بدنی به همراه مؤلف، کتاب مذکور مورد بررسی و تجدیدنظر قرار گرفت

وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای و کاردانش

نام کتاب : هندبال (۱) - ۴۸۴

مؤلف : علی محمد امیرتاش

اعضای کمیسیون تخصصی : دکتر خبیری، علی شاه محمدی، حمیده نظری تاج آبادی، فریبا حسین آبادی و معصومه سلطان رضوانفر

ویراستار ادبی : حسین داوودی

آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار : ۰۹۲۶۶۰۸۸۳، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب سایت : www.chap.sch.ir

مدیر امور فنی و چاپ : سید احمد حسینی

رسام : فاطمه رئیسیان فیروز آباد

طراح جلد : طاهره حسن زاده

صفحه آرا : سمیه قنبری

حروفچین : سیده فاطمه محسنی

مصحح : الهه مقدم، فاطمه میررضایی

امور آماده سازی خیر : صمد اصولی هلان

امور فنی رایانه ای : حمید ثابت کلاچاهی، فاطمه رئیسیان فیروز آباد

ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران - تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروبخن)

تلفن : ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۱۳۹-۳۷۵۱۵

چاپخانه : شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ چهارم ۱۳۹۲

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۵-۵۳۱-۵-۹۶۴-۰۵-۹۶۴-۰۵-۵۳۱-۵ ISBN 964-05-0531-5



در همه ابعاد انسانی ورزش کنید.

امام خمینی (ره)

سخنی با هنرآموزان

سخنی با هنرجویان

مقدمه

بخش یکم - مبانی هندبال

۲	فصل ۱: معرفی هندبال
۴	تاریخچه هندبال
۵	آسیب‌های ورزشی و نکات ایمنی در هندبال
۷	شکل‌ها و علائم متداول در متون هندبال
۹	واژه‌نامه
۱۱	خودآزمایی
۱۲	فصل ۲: قوانین مقدماتی بازی
۱۳	قوانین بازی
۱۹	واژه‌نامه
۲۰	خودآزمایی
۲۱	فصل ۳: گرم کردن و آشنایی با توپ
۲۲	تمرینات آشنایی با توپ
۲۲	تمرینات برای گرم کردن
۲۵	گرم کردن و برگشت به حالت اولیه
۲۶	واژه‌نامه
۲۶	خودآزمایی

بخش دوم - فنون انفرادی هندبال

۲۸	فصل ۴ : دریافت توپ
۲۹	دریافت توپ
۲۹	انواع دریافت
۳۰	دریافت توپ از طرفین
۳۱	دریافت توپ در حال حرکت
۳۱	دریافت توپ در حال دویدن
۳۲	دریافت توپ در حال پرش
۳۲	نحوه نگاه داشتن توپ در دست
۳۳	تمرینات دریافت
۳۵	واژه‌نامه
۳۵	خودآزمایی

۳۶	فصل ۵ : پاس دادن توپ
۳۷	عوامل مؤثر در پاس
۳۸	پاس از پایین با یک دست
۳۹	پاس مچی
۳۹	پاس از پشت
۴۰	پاس پرشی
۴۰	پاس دو دستی از داخل سینه
۴۱	پاس زمینی
۴۲	تمرینات
۴۶	واژه‌نامه
۴۶	خودآزمایی

۴۷	فصل ۶ : دریبل کردن
۴۸	تعریف دریبل و انواع آن
۴۹	انواع دریبل
۴۹	دریبل در حالت ایستاده پایه
۵۰	دریبل در حال حرکت
۵۲	تمرینات دریبل
۵۴	واژه‌نامه

خودآزمایی ۵۴

فصل ۷: شوت و انواع آن ۵۵

مقدمه ۵۶

شوت‌های منطقه دور ۵۷

شوت کج از سمت مخالف دست پرتاب ۵۹

تکنیک سه‌گام ۶۱

تمرینات سه‌گام ۶۳

چند آرایش ساده تیمی در حمله ۶۷

چند تمرین برای شوت‌ها ۷۱

واژه‌نامه ۷۳

خودآزمایی ۷۴

بخش سوم - فنون گروهی و تیمی

فصل ۸: فنون مقدماتی دفاعی ۷۶

تکنیک‌های انفرادی در دفاع ۷۷

برخورد و درگیری بدنی با مهاجم ۸۰

سد کردن دفاعی توپ ۸۲

تاکتیک‌های انفرادی در دفاع ۸۵

چند نکته مهم در تاکتیک‌های دفاع انفرادی ۹۰

چند آرایش ساده تیمی در دفاع ۹۰

واژه‌نامه ۹۳

خودآزمایی ۹۴

فصل ۹: فنون مقدماتی حمله ۹۵

حالت انفرادی پایه در حمله ۹۶

حرکت‌های انفرادی پایه در حمله ۹۶

تمرینات برای حرکت‌های پایه تهاجمی ۹۹

تاکتیک‌های انفرادی در حمله ۱۰۱

تمرینات گول ۱۰۴

تمرینات برای سد تهاجمی ۱۰۷

۱۰۹	چند آرایش ساده تیمی در حمله
۱۱۱	واژه‌نامه
۱۱۲	خودآزمایی

فصل ۱۰ : مقدمات بازی هندبال

۱۱۳	کلیاتی درباره بازی‌های آمادگی
۱۱۴	بازی هندبال در تیم‌های مبتدی
۱۱۶	ترکیب و آرایش تیم
۱۱۶	دفاع در تیم‌های مبتدی
۱۱۸	حمله در تیم‌های مبتدی
۱۲۱	واژه‌نامه
۱۲۳	خودآزمایی
۱۲۴	

فصل ۱۱ : تاکتیک‌های گروهی و تیمی

۱۲۵	نقش بازیکن خط زن در تعامل با سایر افراد تیم
۱۲۶	ضد حمله یک نفره
۱۲۹	پیش بردن توپ و شوت به دروازه
۱۳۴	واژه‌نامه
۱۳۷	خودآزمایی
۱۳۸	

فصل ۱۲ : دروازه بان

۱۳۹	وضعیت دفاعی پایه دروازه بان
۱۴۰	حرکت‌های پایه دروازه بان
۱۴۱	شوت‌گیری دروازه بان
۱۴۲	تمرینات دروازه بانی
۱۴۶	واژه‌نامه
۱۴۷	خودآزمایی
۱۴۸	ارزشیابی بازیکنان
۱۴۸	

فهرست منابع

۱۵۲

کتاب هندبال حاضر که برای تدریس در اختیار شما قرار می‌گیرد یک منبع آموزشی است و با ورزش قهرمانی و مسابقات باشگاهی و ملی فاصله دارد. به طوری که اطلاع دارید، کتاب‌های اولیه‌ای که حدود دوازده سال پیش برای تدریس هندبال در هنرستان‌های تربیت‌بدنی (مدارس تربیت بدنی) نوشته و چندین سال نیز تجدید چاپ شدند کتاب‌هایی تخصصی روی تکنیک‌ها و تاکتیک‌های انفرادی در حمله و دفاع بودند.

هدف این بود که در جلد‌های بعدی مطالب مربوط به فنون گروهی و تیمی محتوای این کتاب‌های اولیه را کامل کنند که این پروژه در دستور کار دفتر برنامه ریزی و تألیف وزارت آموزش و پرورش برای این مقطع تحصیلی قرار نگرفت. لذا با احساس نقص و کمبودهای کتاب هندبال ۱ به عنوان تنها کتاب درسی هندبال از فرصت تشکیل دوره آموزش ضمن خدمت معلمان هندبال در شهریور ۱۳۸۵ و متعاقب آن فرآیند اعتباربخشی سال تحصیلی ۹۰-۸۹ برای تکمیل آن استفاده شد و با همکاری شرکت‌کنندگان در آن دوره با استفاده از سایر کتاب‌های نگارنده، یک بخش دیگر به نام «فنون گروهی و تیمی» به کتاب هندبال ۱ اضافه گردید تا مجموعه جامع‌تری برای تدریس در اختیار معلمان هندبال قرار گیرد. با این ترتیب، کتاب هندبال ۱ که بعداً «هندبال» نامیده شد، در شکل جدید خود حاوی سه بخش مبانی هندبال، فنون انفرادی، و فنون گروهی و تیمی می‌باشد. بخش اول مشتمل بر سه فصل مبانی و معرفی هندبال، قوانین بازی و تکنیک‌های ساده گرم کردن بدن و آشنایی با توپ هندبال است. در بخش دوم چهار فصل دریافت توپ، پاس دادن، دریبل کردن و شوت وجود دارد. بالاخره در بخش سوم پنج فصل مقدمات دفاع، مقدمات حمله، مقدمات بازی، تاکتیک‌های گروهی و تیمی و دروازه‌بان مطرح شده‌اند. در پایان، پیشنهادهایی برای نحوه ارزشیابی در درس هندبال دانش‌آموزان ارائه گردیده تا مورد استفاده معلمان این درس قرار گیرند.

بدیهی است که مطالب ارائه شده همه آنچه را که در هندبال گفتنی است دربر ندارد و می‌توان درباره هر یک از فصول یادشده یک کتاب مستقل به رشته تحریر درآورد. ظرفیت‌های زمانی هندبال به عنوان یکی از دروس رشته تربیت‌بدنی دوره‌های فنی و حرفه‌ای ابعاد محتوای کتاب حاضر را تعیین کرده‌اند.

از نظر سهولت آموزش، نظر نویسنده این بوده است که فنون انفرادی اول و سپس، فنون گروهی و تیمی یک روند به نسبت آسان و سخت‌تر را طی می‌کنند و همچنین، دفاع قبل از حمله باید تدریس شود، مطالب کتاب نیز بر همین منوال تنظیم شده‌اند. تفکر و فلسفه «آسان به سخت و پیچیده‌تر» نیز در تنظیم مطالب و تمرینات در کتاب رعایت شده است. با وجود این، معلمان در شرایطی که از نظر امکانات و سطح فراگیران شخصاً تجربه می‌کنند می‌توانند اولویت‌های زمانی و میزان تأکید روی تکنیک یا تاکتیک‌های جدید را تعیین کنند.

ما معلمان، یا مربیان هندبال می‌دانیم که بازیکنی در این رشته موفق‌تر است که آشنایی و عادت بیشتری با توپ داشته باشد و در واقع، با آن به صورت یک جسم بیگانه از بدن خود برخورد نکند. لذا قابل توصیه است که در همه جلسه درس یا تمرین همه حرکات و تمرینات، از گرم کردن تا پایان جلسه، ضمن حمل توپ صورت پذیرند.

دقت ارزشیابی و نمره دادن در درس تربیت بدنی و ورزش، به‌ویژه ورزش‌های دسته‌جمعی و مهارت‌های آن، همیشه یکی از مشغولیات فکری معلمان این رشته بوده است. یکی از راه‌های موفق‌تر در این رابطه استفاده از فهرست‌های نظرسنجی چندگزینه‌ای از خیلی خوب تا ضعیف و اختصاص امتیاز به هر گزینه است. پیش شرط مهم این روش، تخصص و دقت ارزشیابی فرد ارزشیابی‌کننده است. با این ترتیب، می‌توان یک حرکت پیچیده مهارتی مانند بازی‌سازی یا ایفای نقش در حمله و یا در دفاع را در یک طیف مثلاً پنج یا سه ارزشی به عدد و رقم تبدیل کرد که البته، نقطه ضعف آن تقریبی بودن و تفاوت بین ارزشیابی‌های مهارت است. مواردی هم مانند شوت یا پاس ارزشیابی آسانتری دارند زیرا پاس خوب پاسی است که به هدف برسد و شوت خوب شوتی است که گل شود، اما شوت و یا پاس جنبه‌های پیچیده‌تری نیز دارند که تاکتیک آنها (یعنی اجرای حرکت در زمان و مکان دقیق و لازم) و ویژگی‌های تکنیکی آنها می‌باشند.

برای کمک به ارزشیابی فراگیران در درس هندبال در پایان کتاب نمونه و پیشنهادهایی اضافه شده‌اند که می‌توانند مورد استفاده معلمان قرار گیرند.

کتاب حاضر منبعی آموزشی است که برای سنین تا پایان دبیرستان و در حد آشنایی با هندبال و رسیدن به توانایی برای بازی در مسابقات آموزشگاهی نوشته شده است. به دانش‌آموزانی که از آن به عنوان کتاب درسی استفاده می‌کنند توصیه می‌شود که قبل از شرکت در جلسات عملی درسی مطالب مربوط به هر کلاس را به خوبی مطالعه کنند و با تجسم حرکات در ذهن، تصویر خوبی از آنها به دست آورند. هندبال، مانند ورزش‌های دیگر، تنها از طریق مطالعه درک و فهمیده نمی‌شود. شرکت جدی در کلاس‌های عملی و تمرینات انفرادی خارج از ساعات درس مهارت‌هایی را برای شما به صورت عادت در خواهد آورد که نهادینه شده و کاربردهای آنها را روان و آسان خواهد ساخت. قابل توجه است که برای یک بازیکن پیشرفته هندبال، توپ بخشی از بدن را تشکیل می‌دهد و باید بتواند با همان راحتی روی آن کنترل داشته و آن را به کار برد. بنابراین، طول مدت زمانی که در تمرینات شما توپ را در دست دارید و با آن کار می‌کنید یک عامل مهم در ایجاد این عادت و از خود شدن توپ با طبیعت و ساختار بدن شما است و مطالب و تمرینات ارائه شده در کتاب، از آسان و ساده به سخت‌تر و پیچیده‌تر تنظیم شده‌اند تا شما به تدریج مدارج پیشرفت و ترقی را در این رشته طی کنید. آخرین نکته، یک توپ هندبال تهیه کنید و همیشه آن را با خود داشته باشید.

کتاب هندبال به منظور تدریس در رشته تربیت بدنی دوره‌های فنی حرفه‌ای گروه تحصیلی علوم ورزشی توسط دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی حرفه‌ای و کاردانش وزارت آموزش و پرورش تهیه گردیده و مورد استفاده قرار گرفته است. این کتاب مانند اکثر آثار مکتوب دیگر نقاط قوت و ضعف خود را دارد یکی از نقاط قوت قابل توجه آن تخصصی بودن در فنون ویژه از نظر تکنیک‌ها و تاکتیک‌های انفرادی در دو زمینه وسیع حمله و دفاع، و دیگری، ارائه روش‌های ساده‌ای از نقشه‌های گروهی و تیمی در حمله و دفاع می‌باشد.

این کتاب تجدید نظر شده در سه بخش تنظیم و ارائه می‌شود:

بخش اول: مبانی هندبال

بخش دوم: فنون انفرادی پایه در دفاع و در حمله

بخش سوم: فنون گروهی و تیمی پایه در دفاع و در حمله

در بخش مقدمات، ورزش هندبال به طور کلی معرفی می‌شود و در حد نیاز، به ارائه مختصری از تاریخچه، مقررات بازی، زمین و ابزار بازی و در نهایت، به نحوه آشنایی با توپ در ضمن تمرینات و حرکات اولیه به منظور گرم کردن بدن برای بازی پرداخته می‌شود. بخش اول مشتمل بر سه فصل خواهد بود. در بخش دوم، خلاصه‌ای کاربردی از فنون انفرادی در بازی هندبال ارائه می‌شود.

بخش سوم به کاربرد فنون انفرادی در بازی واقعی، در سطح مقدماتی، اختصاص یافته است. در این بخش، به مباحثی چون آغاز بازی، فنون و آرایش‌های دفاعی، فنون و آرایش‌های حمله و مبحث ضد حمله پرداخته شده و یک قسمت نیز به فنون دروازه‌بان که در تیم‌های هندبال، در هر سطح از بازی یک بازیکن کلیدی است، اختصاص یافته است. چشم انداز پایه در این سه بخش، هندبال آموزشی مقدماتی بوده است. در همه بخش‌ها و فصل‌ها، برای درک بهتر مفاهیم، تمرینات و بازی‌های ساده آماده کننده، گنجانده شده است تا کتاب، علاوه بر این که برای معلمان و مربیان هندبال یک منبع درسی است، برای فراگیران نیز یک خود آموز قابل استفاده باشد. تصاویر متعدد کتاب نیز در تکمیل مطالب نظری به این امر کمک خواهند کرد.

توصیه می‌شود جلسات آموزشی یا تمرینی هندبال در سه بخش برنامه‌ریزی گردد. در بخش اول که حدود ۵ دقیقه خواهد بود از انواع حرکات برای گرم کردن عمومی بدن و به ویژه بالانته و دست‌ها استفاده شود. بخش میانی به یادآوری آموزش جلسه گذشته و آموزش‌های جدید اختصاص یابد و در بخش پایانی یک بازی شاد هندبال با تأکید بر آموزش‌های جلسه انجام گردد.

هندبال یک ورزش شاد، پر تحرک و واقعاً قهرمان پرور است که پرداختن و پیشرفت در آن، به ویژه در سطوح ملی و بین‌المللی، نه تنها به کفایت‌های بالای ذهن و روان، بلکه به درجات استثنایی از آمادگی‌ها و مهارت‌های بدنی نیاز مبرم دارد. در سنین خردسالی نیز کودکان را از مهارت‌های متعدد ذهنی و جسمانی برخوردار می‌کند، به طوری که در طول عمل از آن بهره‌مند می‌شوند. هندبال در ایران، همانند سایر نقاط جهان، از بستر سازمان‌های آموزش و پرورش برخاسته و این سازمان در رشد و توسعه آن اثرات تعیین کننده داشته است.

در حال حاضر، هندبال در کشور به یک تحول اساسی نیازمند است از جمله معلمان بیشتری در آموزش و پرورش آن را در برنامه کاری خود قرار دهند، در دانشگاه‌ها نیز طرفداران آن بیشتر شود، در دانشکده‌های تربیت بدنی معلمان و مربیان واجد شرط افزایش یابند و در سطوح باشگاه و تیم‌های ملی، مربیان خلاق و اهل پژوهش بیشتر شوند و نهایتاً ورزش هندبال نه تنها به صورت یک ابزار مؤثر پرورشی و ورزشی بلکه، عامل مؤثری در ارائه کیفیت‌های واقعی جوانان ایران در سطح بین‌المللی تلقی گردد. تردیدی نیست

که همهٔ اینها در گرو زمینه‌هایی است که در آموزش و پرورش توسط معلمان و متخصصان هندبال پایه‌گذاری می‌شود. تفاوت اساسی چاپ جدید با گذشته در این است که نسخه‌های قبلی روی تکنیک و تاکتیک‌های انفرادی در حمله و دفاع نوشته شده بودند، در حالی که، نسخه جدید یک کتاب جامع‌تر را که حاوی نقشه‌های گروهی و تیمی نیز می‌باشد، در اختیار می‌گذارد. در خاتمه لازم می‌دانم از کلیهٔ معلمان شرکت کننده در دوره آموزش ضمن خدمت در شهریور ۱۳۸۵، که با هم فکری و همکاری خود تهیهٔ کتاب حاضر را مقدور ساخته‌اند و همچنین از آقای حسین داریا، مربی سرشناس هندبال کشور، که در برگزاری دوره فوق همکاری داشته‌اند، صمیمانه سپاس‌گزاری نمایم.

علی محمد امیر تاش

هدف کلی

آموزش قوانین بازی و نحوه اجرای تکنیک‌ها و تاکتیک‌های انفرادی پایه و کاربردی در حمله و در دفاع و منتخبی از نقشه‌های گروهی و تیمی در ورزش هندبال تیمی