

www.salampnu.com

سایت مرجع دانشجوی پیام نور

- ✓ نمونه سوالات پیام نور : بیش از ۱۱۰ هزار نمونه سوال همراه با پاسخنامه
- تستی و تشریحی
- ✓ کتاب ، جزوه و خلاصه دروس
- ✓ برنامه امتحانات
- ✓ منابع و لیست دروس هر ترم
- ✓ دانلود کاملاً رایگان بیش از ۱۴۰ هزار فایل مختص دانشجویان پیام نور

www.salampnu.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





TRITON 2004
ACOPINO@FREE.FR

اصول آموزش هند بال 2

نویسنده : محمد پورکیانی

انتشارات : پیام نور

تهیه کننده : علیرضا شمسوار

H

A

N

D

B

A

L

L



بخش اول

○ مهارت‌های پیشرفته در ورزش هندبال

○ هدف کلی: آشنایی با قابلیت‌های ورزشی، توانایی‌های حرکتی و مهارت‌های پیشرفته در هندبال و ارائه چند نمونه تمرین .

هدفهای رفتاری

○ انتظار می رود که پس از مطالعه این موارد را توضیح دهید :

1. عوامل مختلف تشکیل دهنده قابلیت ورزشی

2. آمادگی جسمانی عمومی و ویژه

3. انواع پرتابها





4. انواع شوتها

5. انواع دريافتها

6. انواع پاسها

7. انواع دريبلها

فصل اول

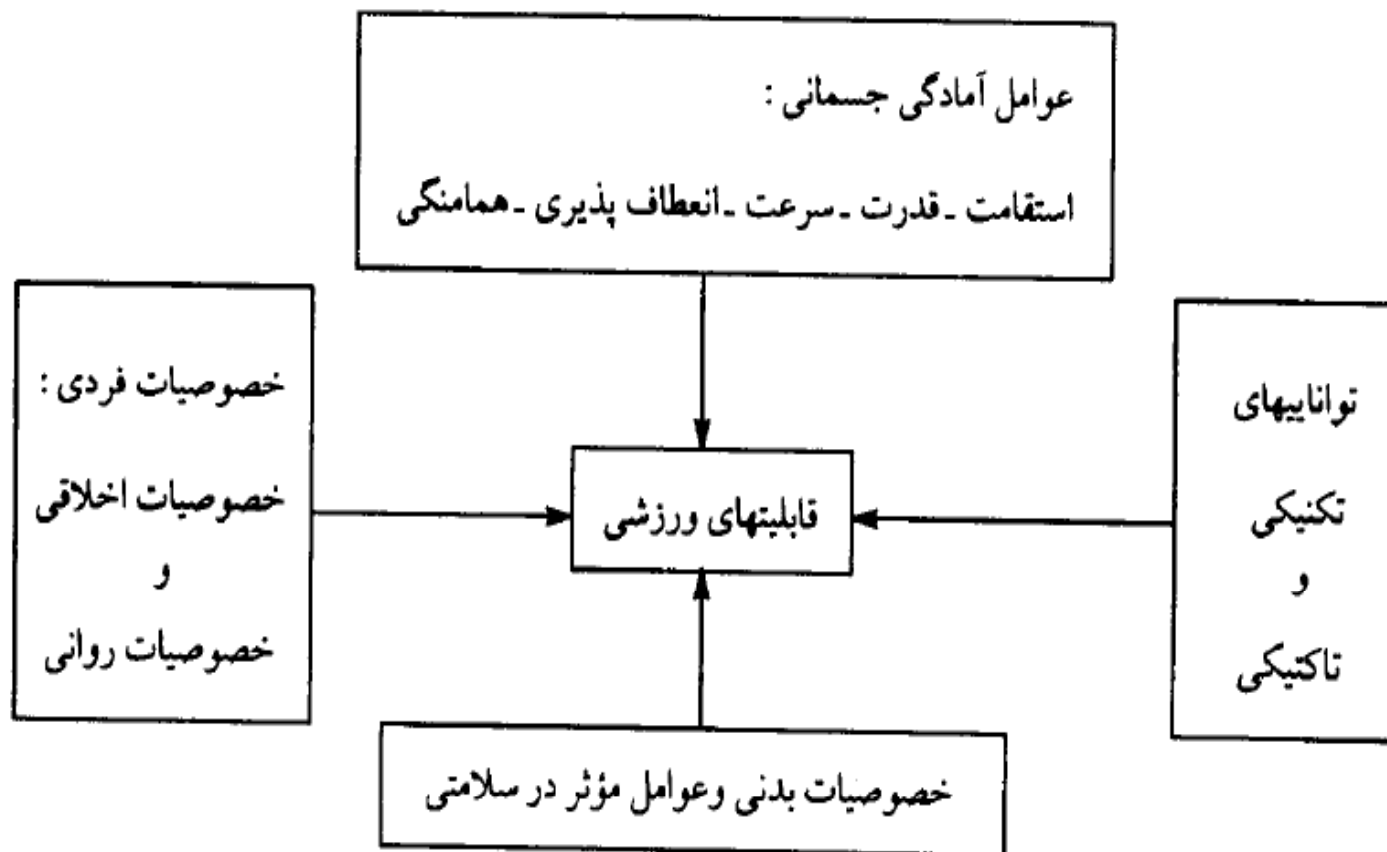
قابلیتهای ورزشی در هندبال

مربی با آگاهی از شرایط جسمانی و روانی بازیکنان، میتواند

با خصوصیات فردی بازیکنان آشنا شود و نقاط قوت و

ضعف برنامه های خود را شناسایی کند

نمودار قابلیت‌های ورزشی





برنامه ریزی آموزشی و تمرینی ورزش هندبال

○ الف) عوامل آمادگی جسمانی:

○ آمادگی جسمانی عمومی

○ آمادگی جسمانی ویژه



ب) خصوصیات فردی

○ خصوصیات اخلاقی

○ خصوصیات روانی



ج) تواناییهای تکنیکی و تاکتیکی

انواع پرتاب

انواع شوت

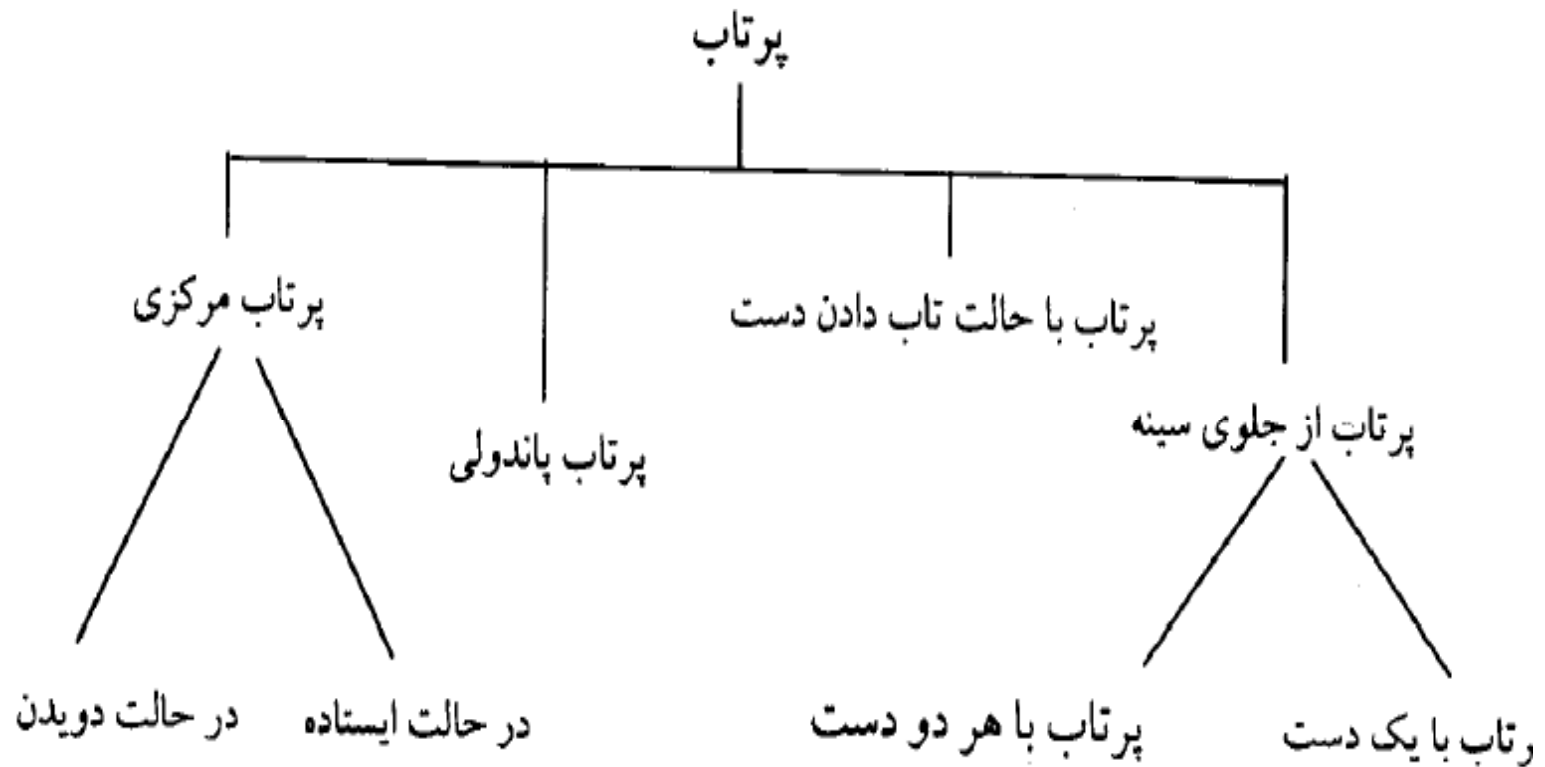
انواع دریافت

انواع پاس

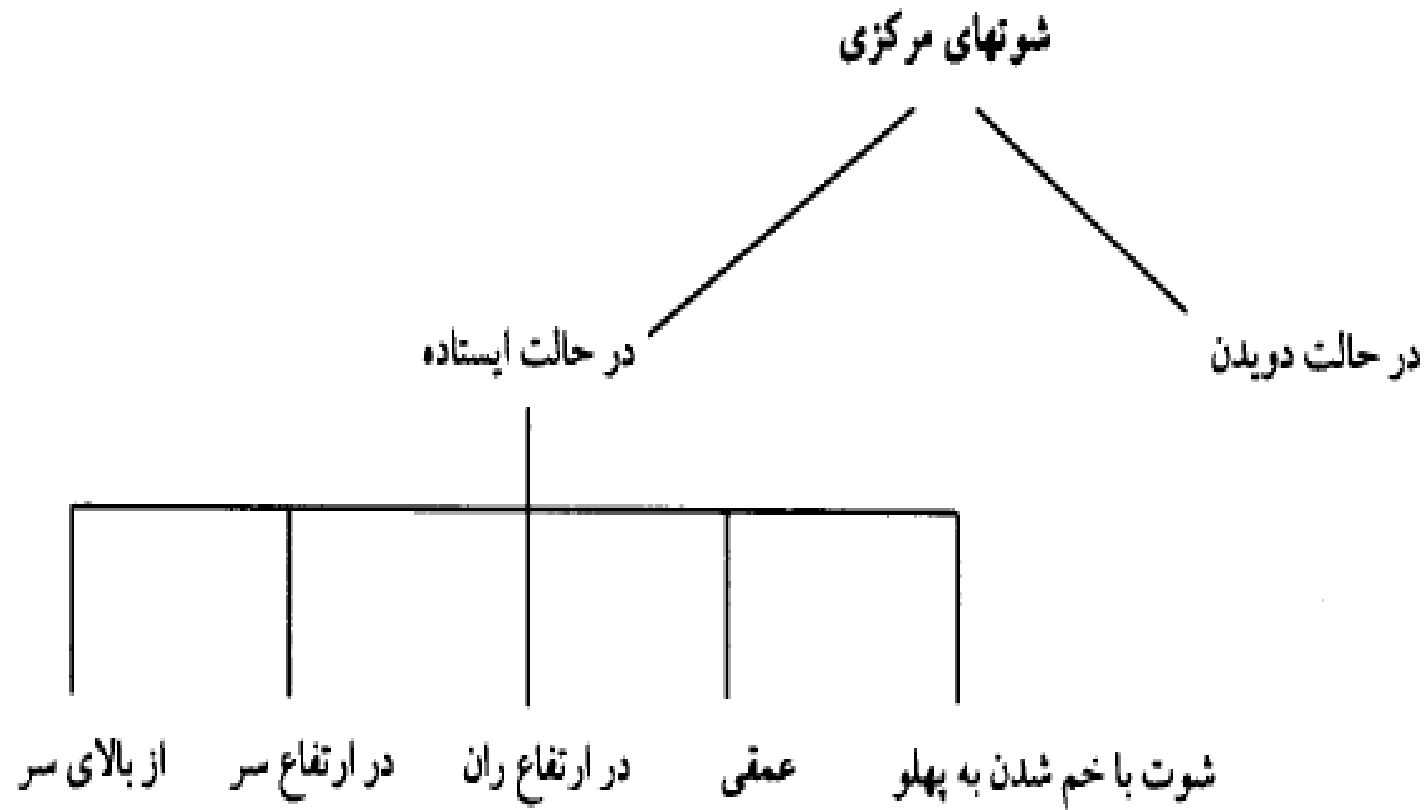
انواع دریبل

انواع فریب زدن

انواع پرتاب



انواع شوت گل



شوت‌های پرشی

در حالت ایستاده

در حالت دویدن

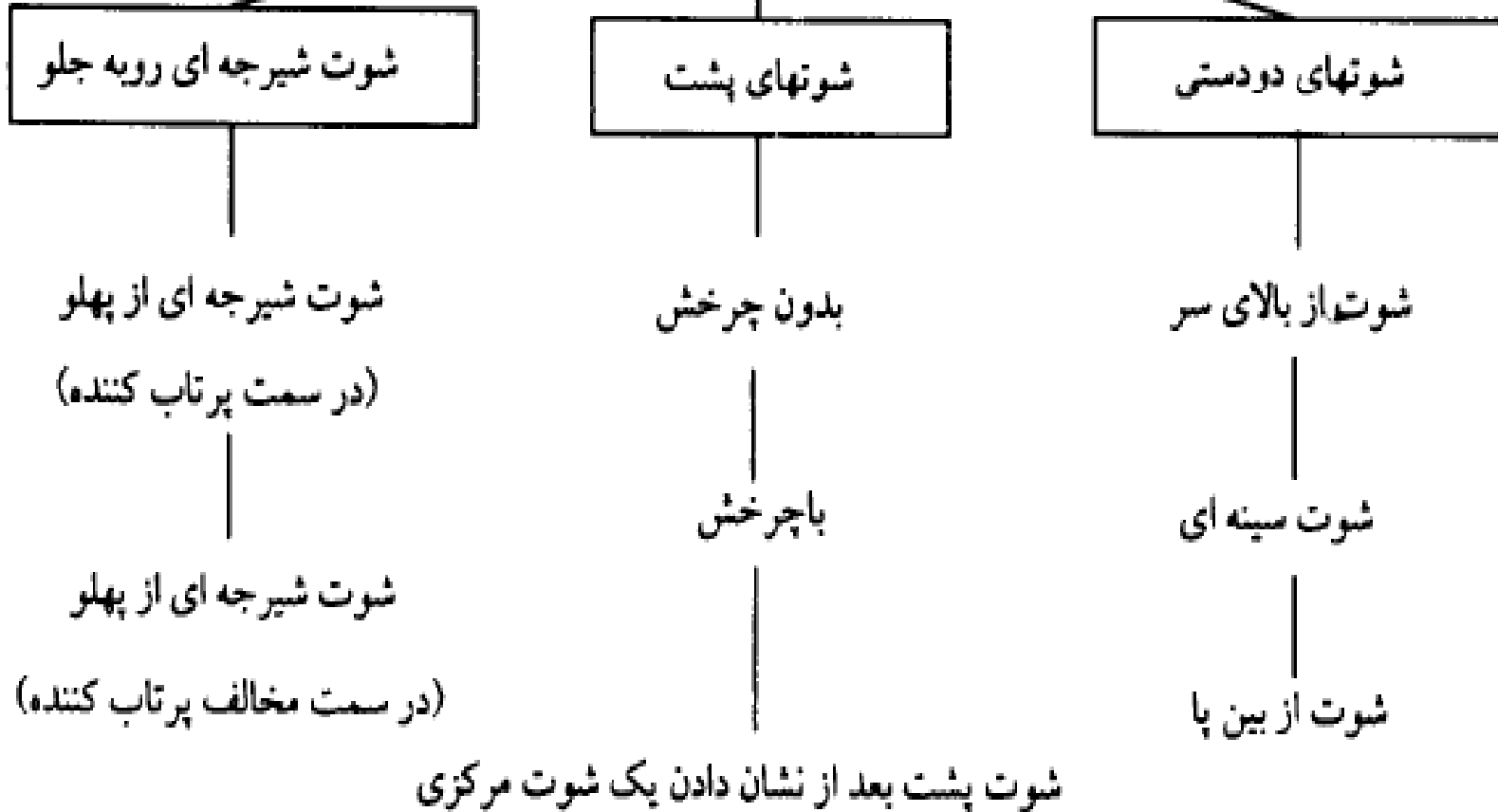
پرش با دو پا

خوبی بلند پرش با یک پا

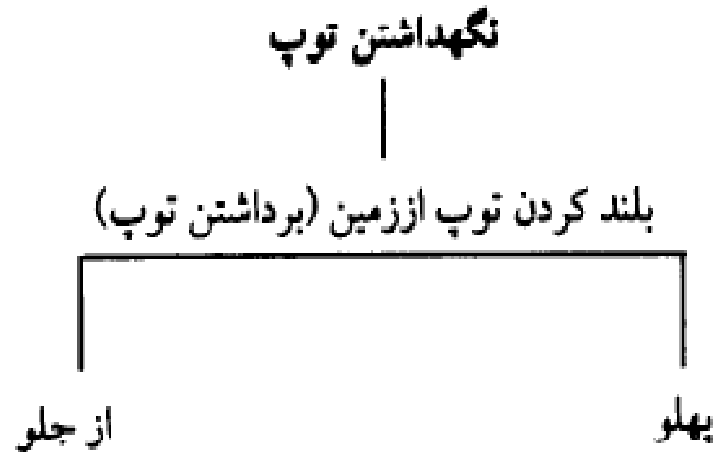
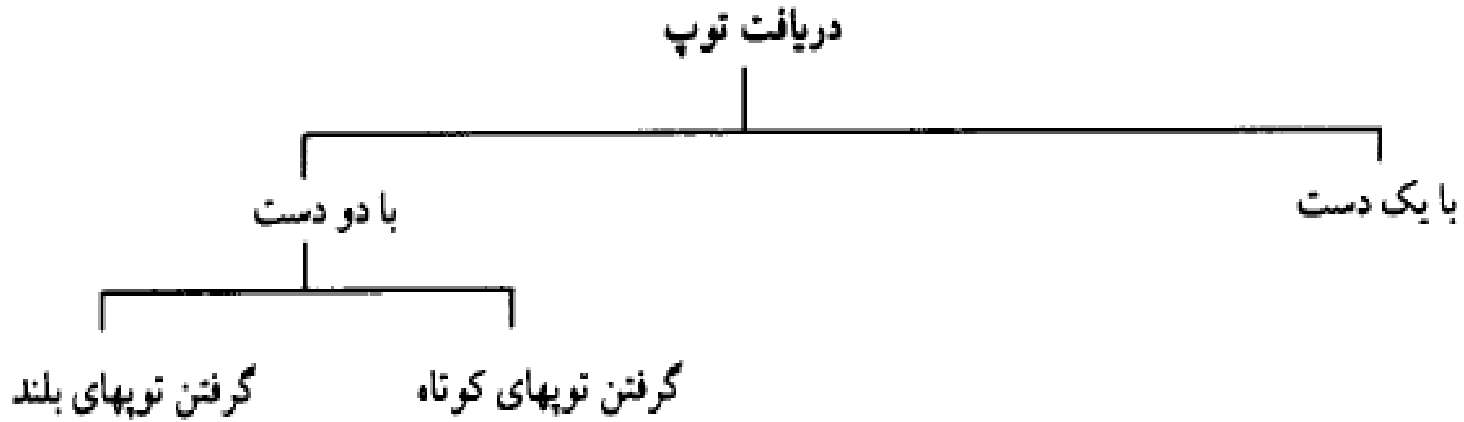
بلند

از پهلو

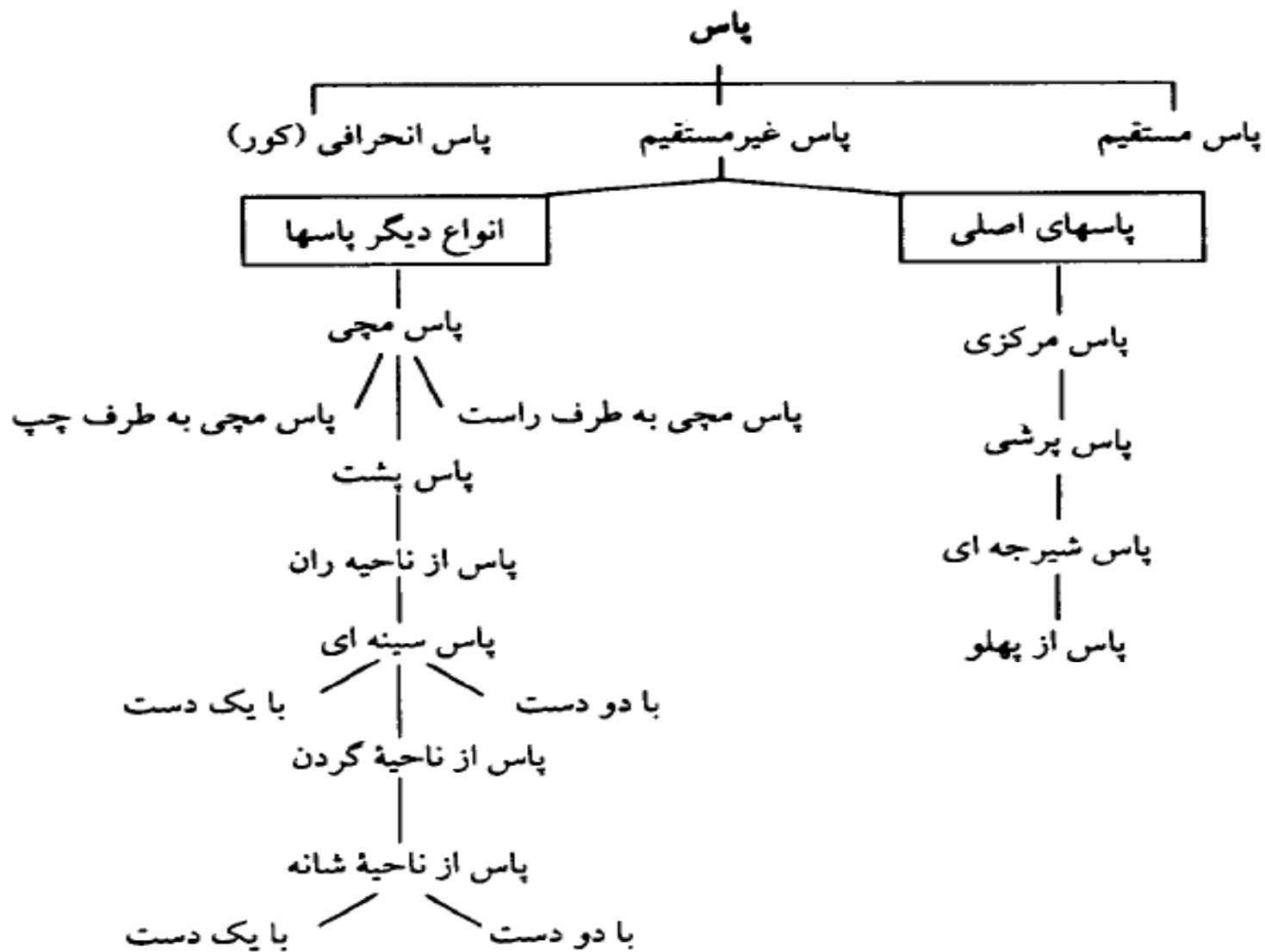
شوت‌های شیرجه ای



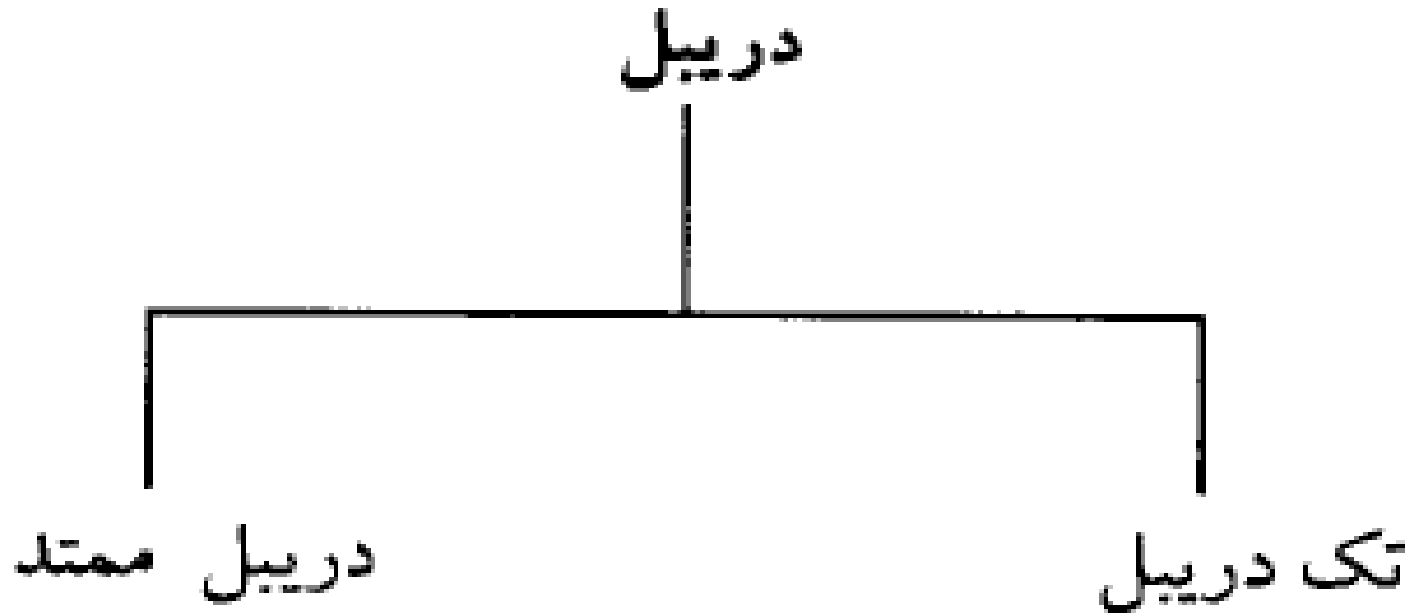
انواع دریافت



انواع پاس



انواع درييل



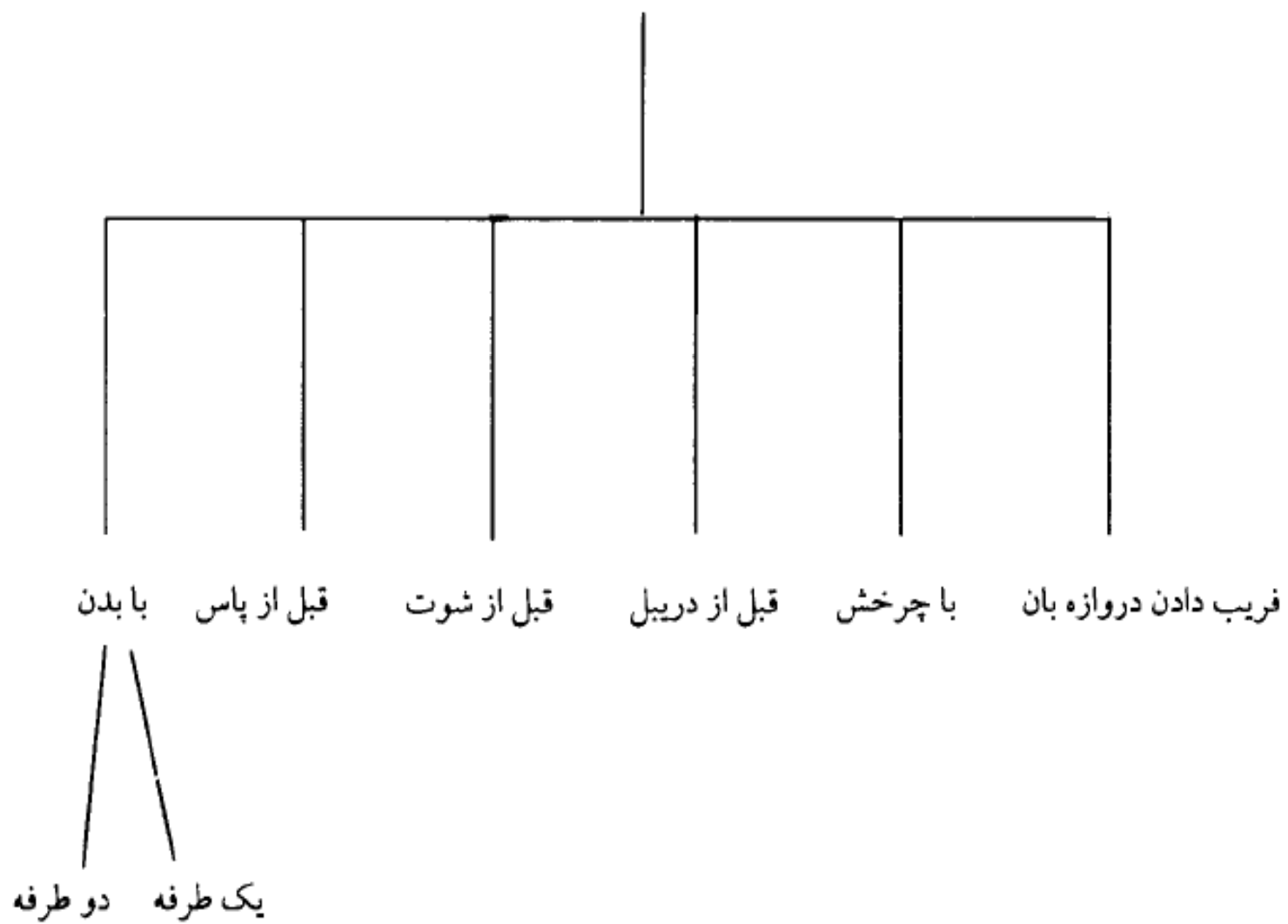
انواع فریب دادن

فریب بدون توپ





فریب دادن با توپ



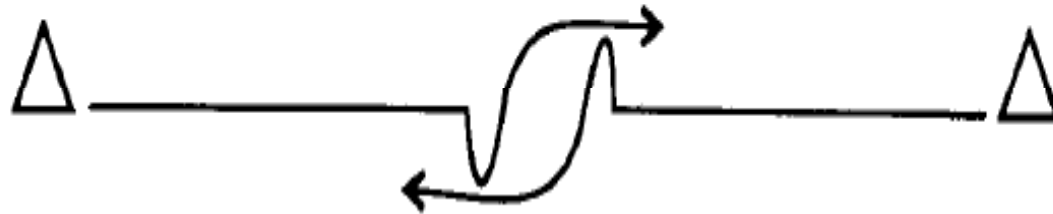


فصل دوم

○ تمرینهای مربوط به افزایش قابلیت‌های
ورزشی در هندبال

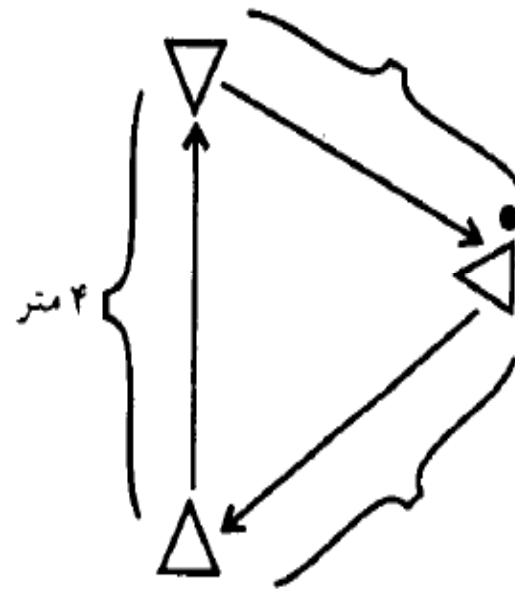
تمرین برای افزایش قدرت و سرعت

تمرین اول
تعداد حرکت: چهار تکرار



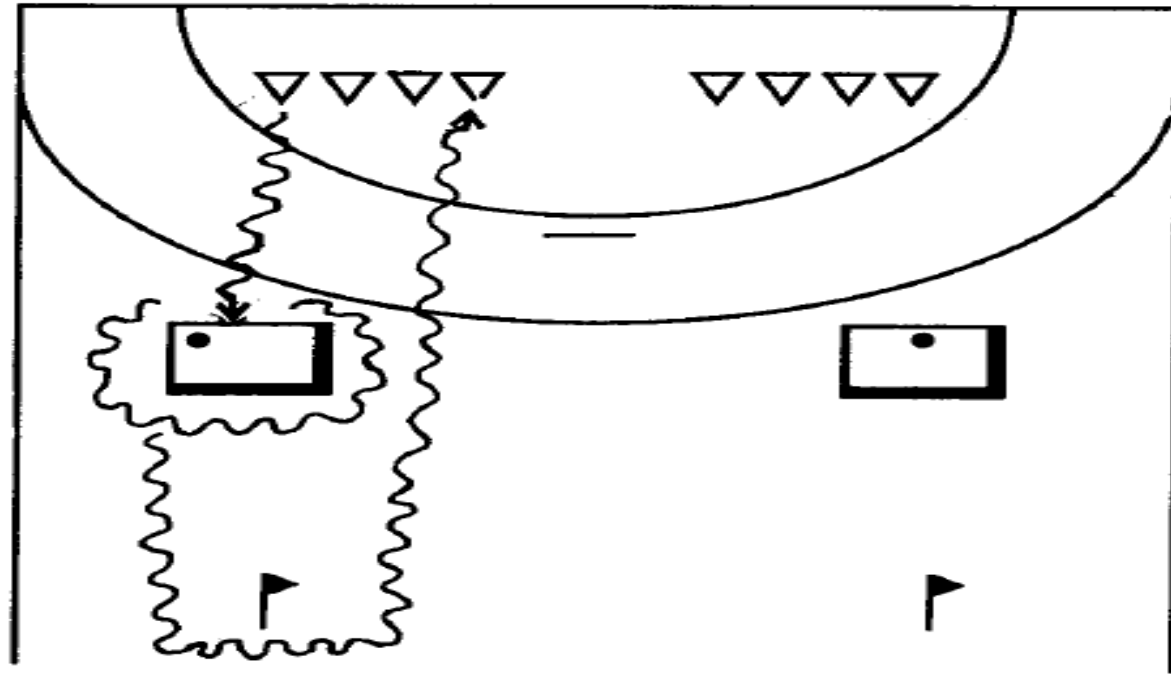
تمرین دوم

تعداد حرکت: چهار مرتبه در 30 ثانیه



تمرین سوم

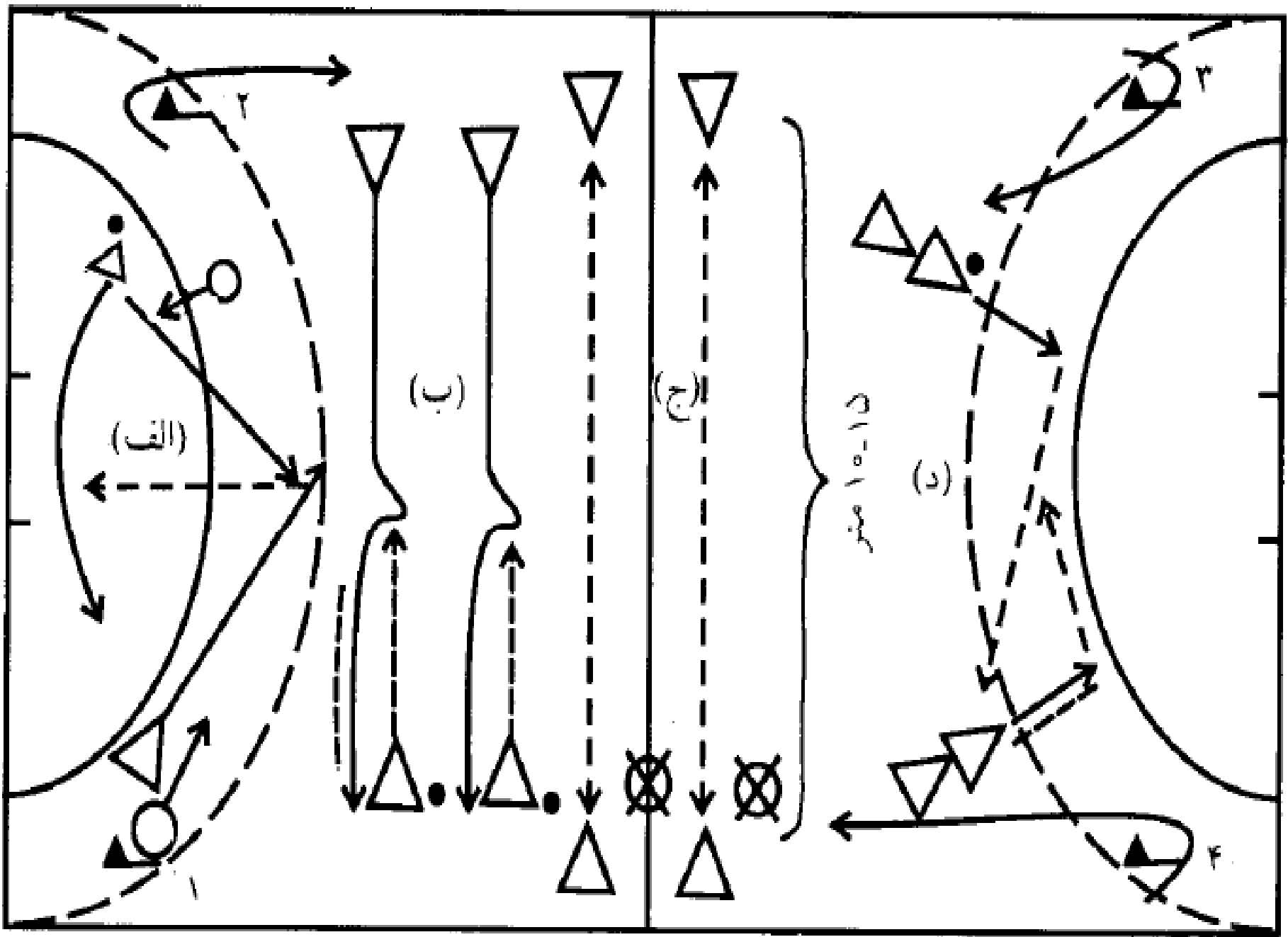
تعداد حرکت: 2 مرتبه



تمرینهای ترکیبی برای افزایش تواناییهای تکنیکی در هندبال

- تقریباً تمام اعضا در حال انجام مهارتهای مختلف هندبال هستند، زمین به چهار منطقه تقسیم می شود و هر منطقه تمرین خاصی انجام می دهند .

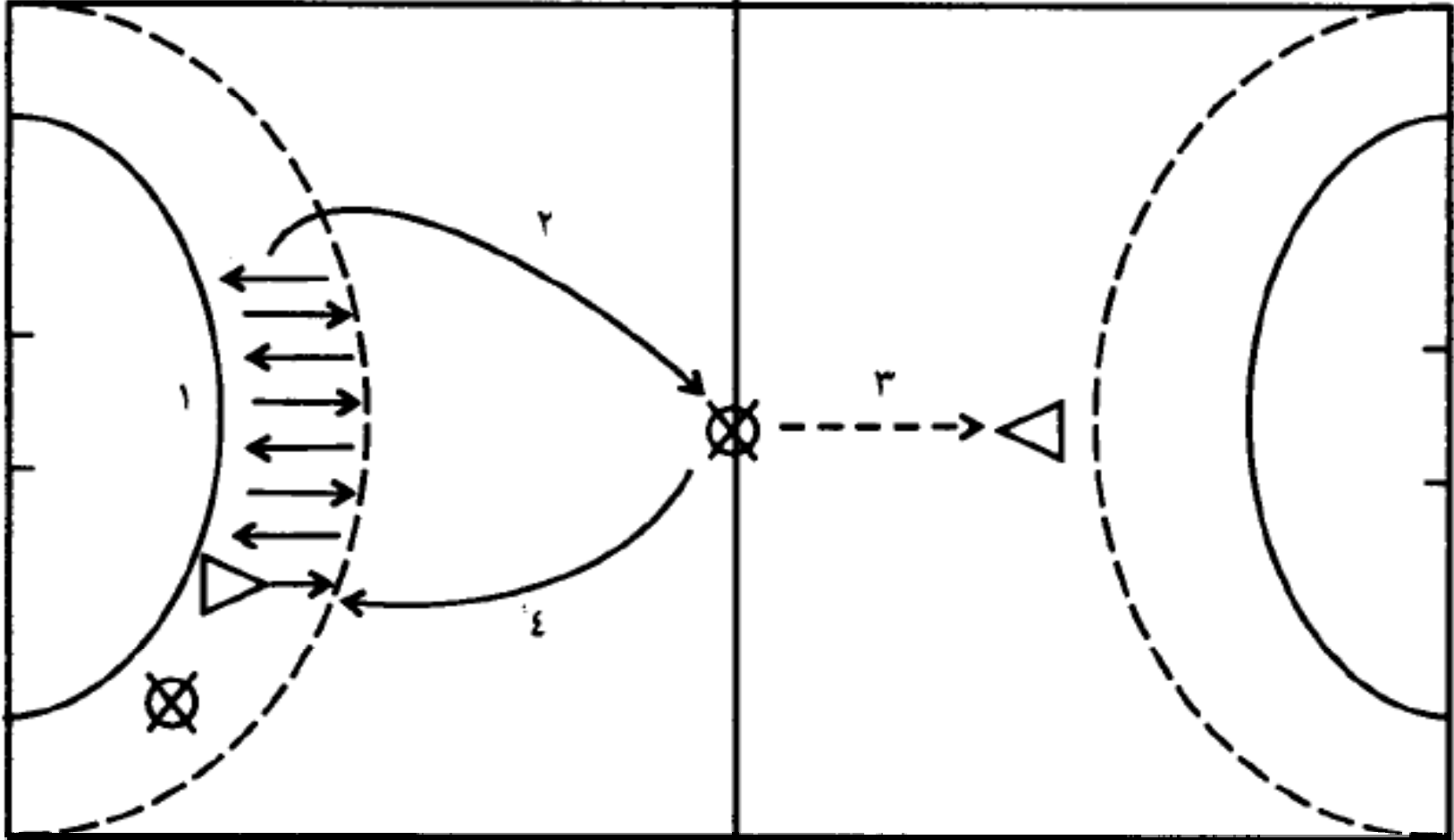






تمرین برای افزایش قدرت شوت و گرم کردن دروازه بان

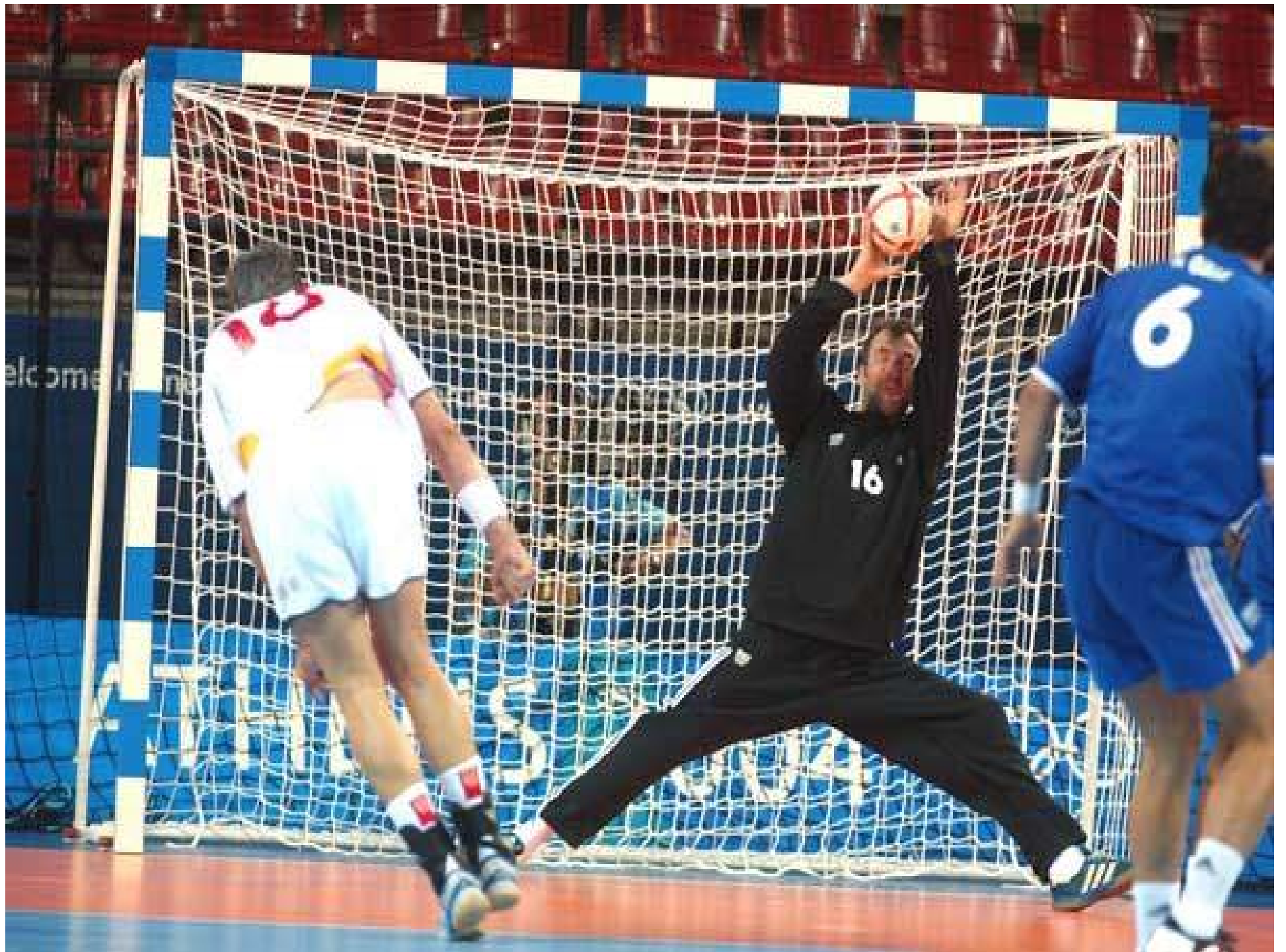
○ این گونه تمرینات با توپ مدیسین بال انجام می شود.





بخش دوم

○ تکنیکها و تاکتیکهای انفرادی و تیمی در ورزش هندبال





هدف کلی

○ آشنایی با تکنیکها و تاکتیکهای انفرادی و تیمی در

دفاع و حمله و مهارتهای دروازه بانی

هدفهای رفتاری

1. تعریف کامل از دفاع در هندبال
2. مراحل چهار گانه دفاع
3. تاکتیکهای دفاع
4. اهداف کار دفاعی
5. عوامل موفقیت در کار دفاعی
6. مزایا و نقاط ضعف آرایشهای دفاعی
7. تعریف کامل از از حمله در هندبال
8. مراحل پنجگانه حمله





9. تاکتیکهای حمله

10. چند تمرین مربوط به مهارتهای پیشرفته دفاع

11. چند تمرین مربوط به مهارتهای پیشرفته حمله

12. چند تمرین مربوط به مهارتهای پیشرفته ضد حمله


13. یکی از شرایط برتری یا کم شدن بازیکنان در دفاع و حمله

14. الگوی عمومی خصوصیات و تواناییهای دروازه بان



فصل سوم

○ تکنیکها و تاکتیکهای دفاع در هندبال



تعریف دفاع

- دفاع عبارت است از جلوگیری از به ثمر رسیدن حملات حریف و بر هم زدن نقشه تهاجمی آنها .



مراحل چهار گانه دفاع

- 1. عقب کشیدن
- 2. دفاع منطقه ای موقتی
- 3. سازماندهی دفاع
- 4. دفاع در یک سیستم : که به سه گونه تقسیم می گردد





دفاع در یک سیستم

○ تمرکز بر روی توپ

○ دفاع یارگیری

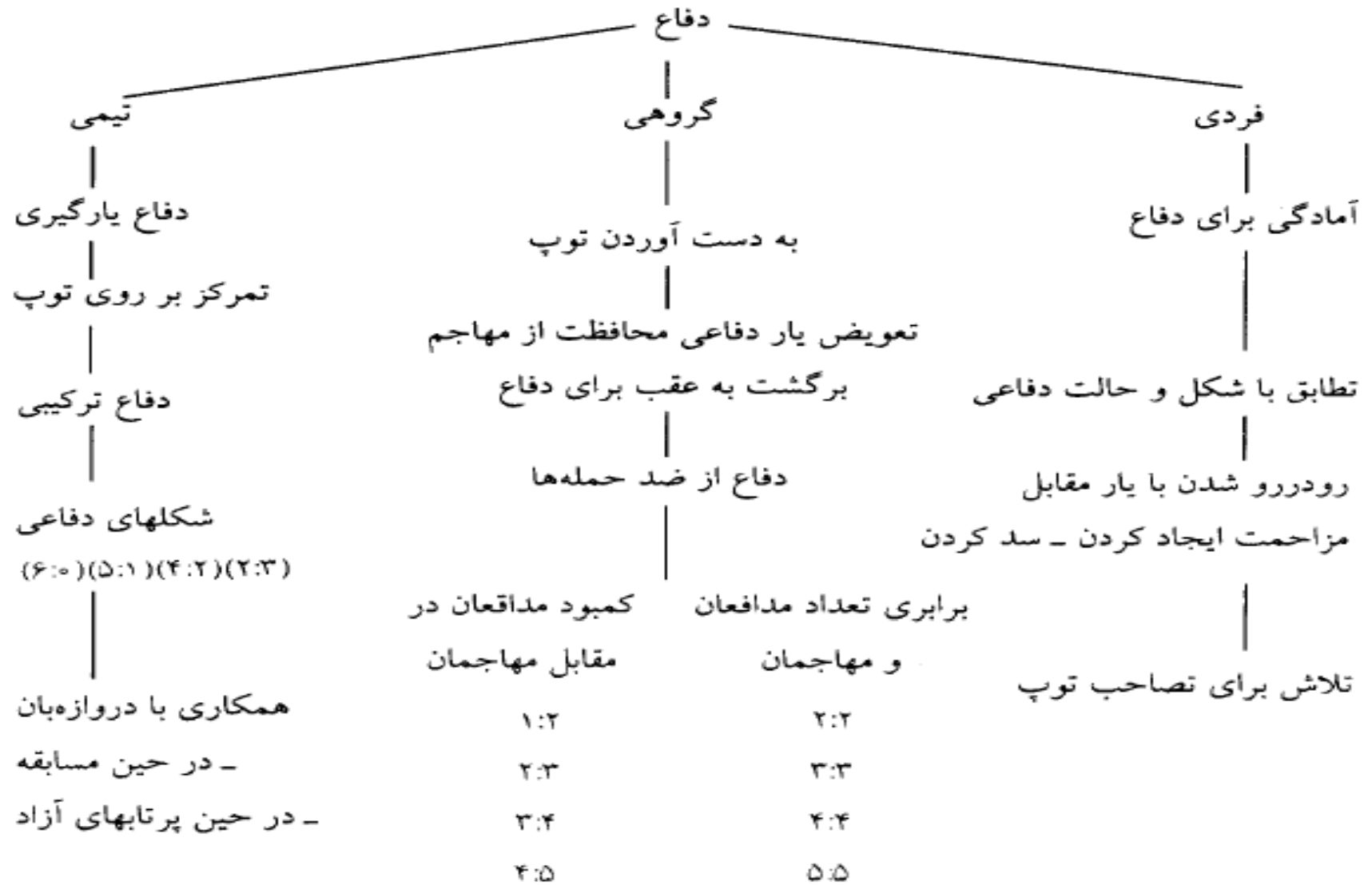
○ دفاع ترکیبی



اهداف کار دفاعی

- 1. جلوگیری از گل خوردن
- 2. ایجاد مزاحمت برای بازی تیم مقابل
- 3. تلاش برای بدست آوردن توپ

تاکتیک‌های دفاع (فردی، گروهی، تیمی)



شرایط موفقیت در کار دفاعی

سه عامل مهم در موفقیت کار دفاعی عبارت است از:

۱. توانایی

۲. دانش

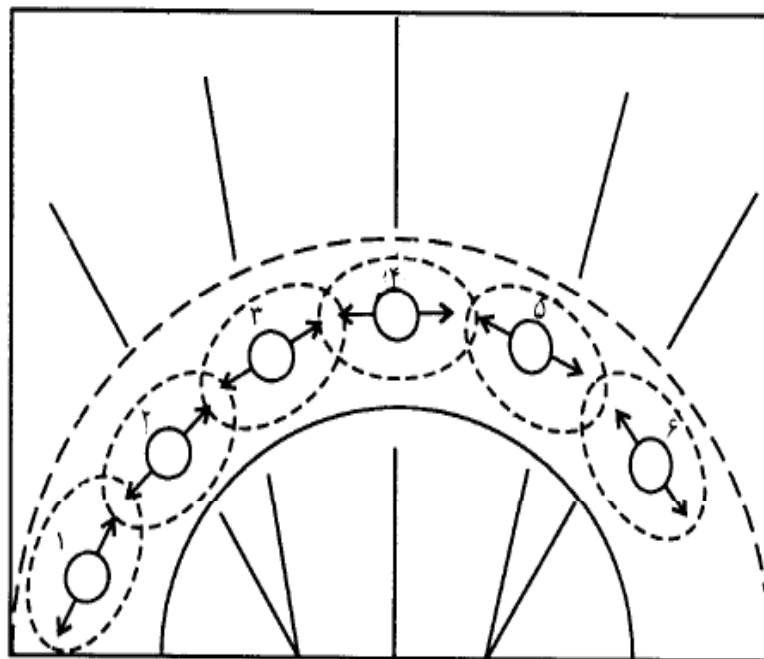
۳. علاقه و رضایت

علاقه و رضایت	دانش	توانایی
- انگیزه برای موفقیت	- آگاهی درباره کلبه وظایف دفاعی	- شرایط جسمانی
- علاقه به تیم و هم تیمی ها	- دانستن راههای تطبیق و همکاری	قد
- آمادگی برای اجرای وظایفی که	با هم تیمی ها برای دفاع	وزن
به فرد محول شده است		رشد

اصول اساسی در آرایش دفاعی 0:6 - 3:2:1 - 5:1

آرایش دفاعی 6:0

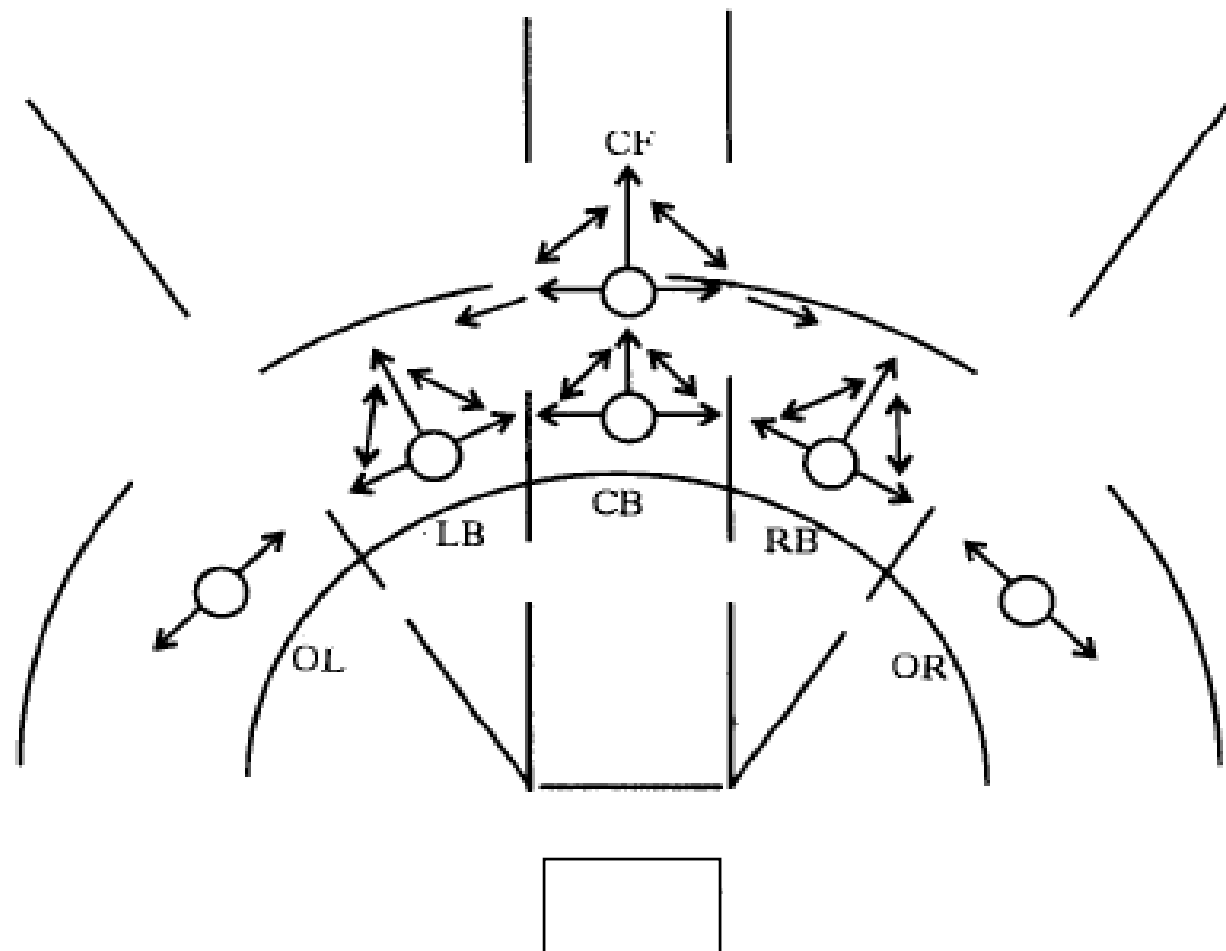
۱. توصیف شکل دفاعی ۶:۰



آرایش دفاعی ۵:۱

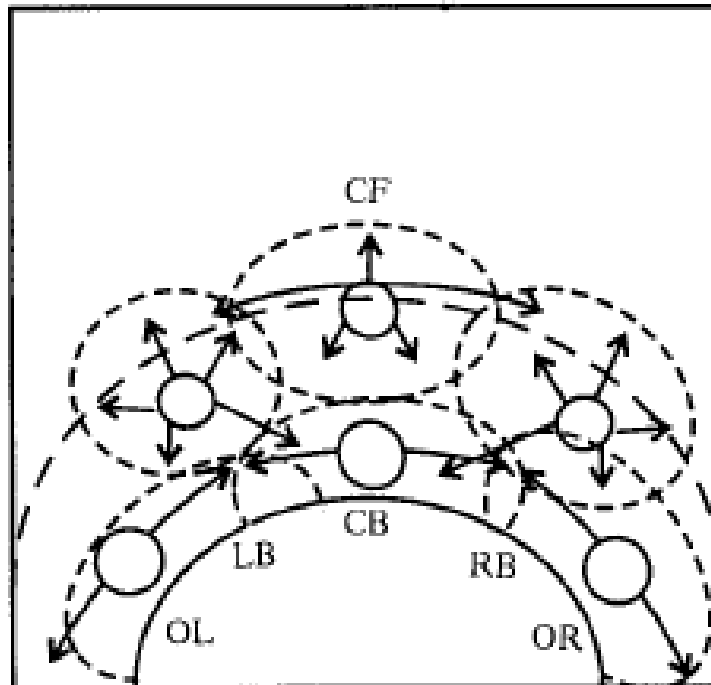
۱. توصیف شکل دفاعی ۵:۱

در شکل ۲-۳ ضمن مشاهده آرایش دفاعی ۵:۱ به موقعیت و محدوده حرکت مدافعان توجه نمایید.



○ آرایش دفاعی 3:2:1

۱. توصیف شکل دفاعی ۳:۲:۱





فصل چهارم

○ تکنیکها و تاکتیکهای حمله در هندبال



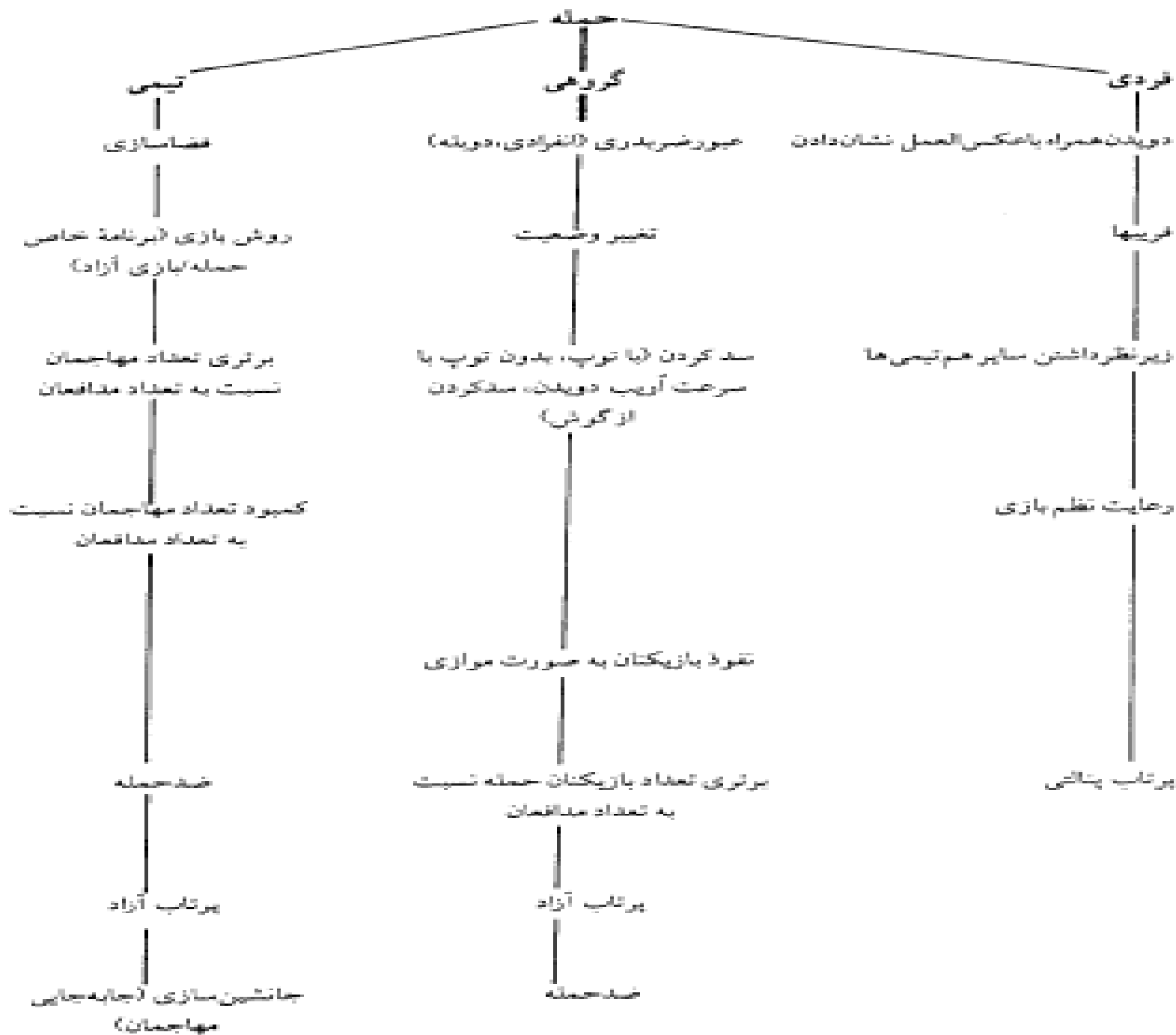
تعریف حمله

○ حمله از زمانی که یک توپ را دریافت می کنیم شروع میشود و با رسیدن توپ به دست تیم مقابل خاتمه می یابد.



مراحل پنجگانه حمله

- 1. ضدحمله ساده
- 2. ضدحمله گسترده
- 3. سازماندهی حمله
- 4. مرحله نفوذ
- 5. مرحله سازماندهی مجدد حمله

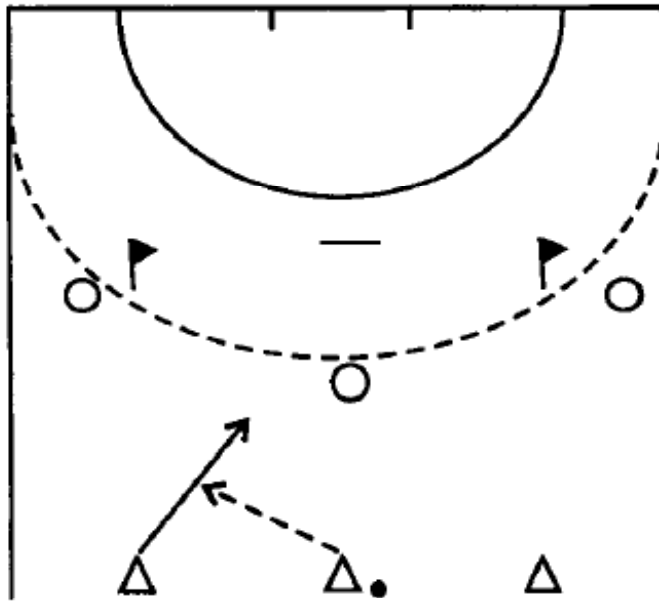




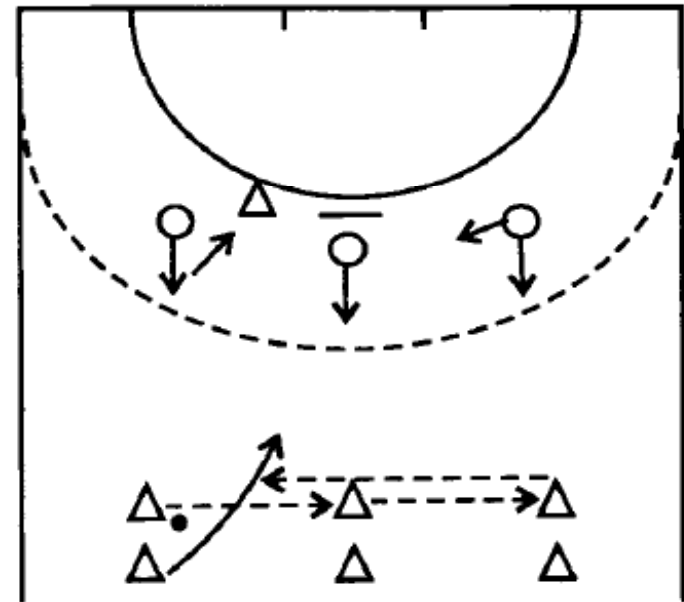
فصل پنجم

○ تمرینهای مربوط به مهارتهای پیشرفته
دفاع

تمرین با توپ برای دفاع 0:6

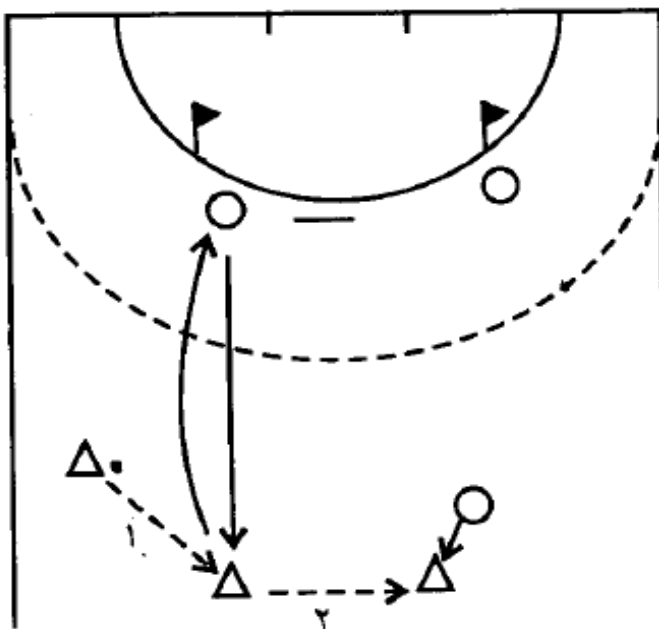


سه مدافع روی خط پرتاب آزاد
در برابر سه مهاجم دفاع میکنند

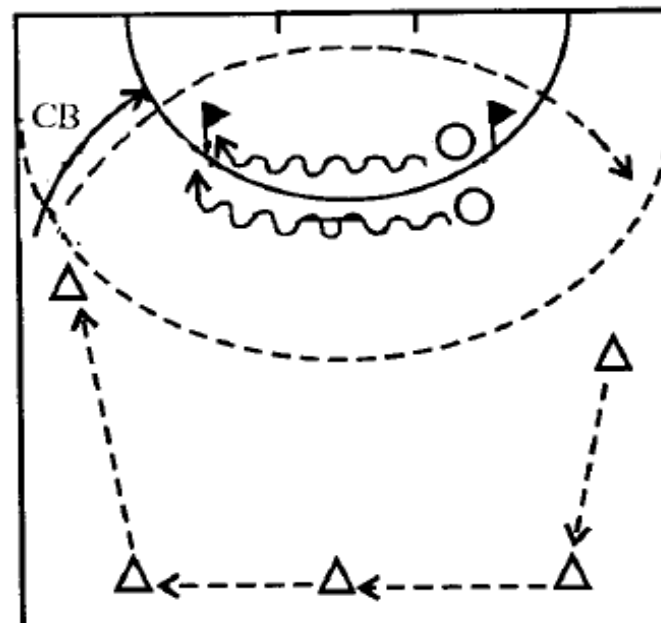


سه مدافع در مقابل چهار
مهاجم دفاع میکنند

تمرینهای برای دفاع 1:2:3



سه بازیکن مدافع در برابر دو
بازیکن مهاجم دفاع میکنند



همزمان با گردش توپ
حرکات دفاع به شکل رفت و برگشت
انجام میشود

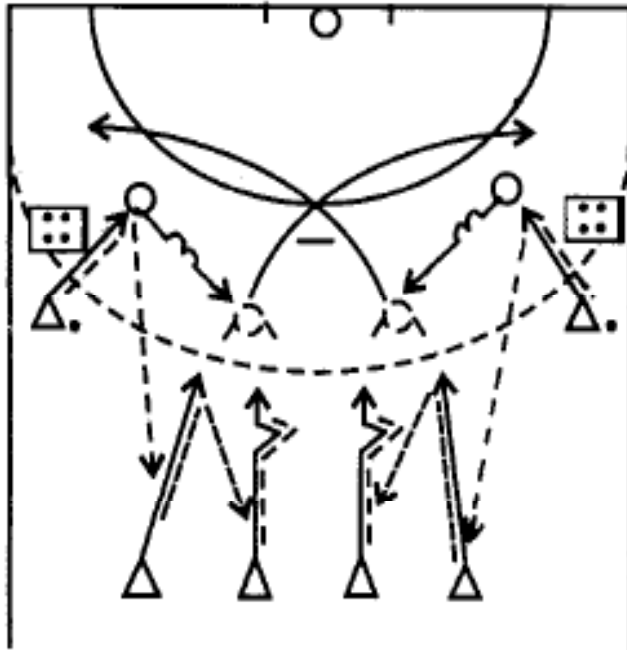


تمرینهای دفاع فردی

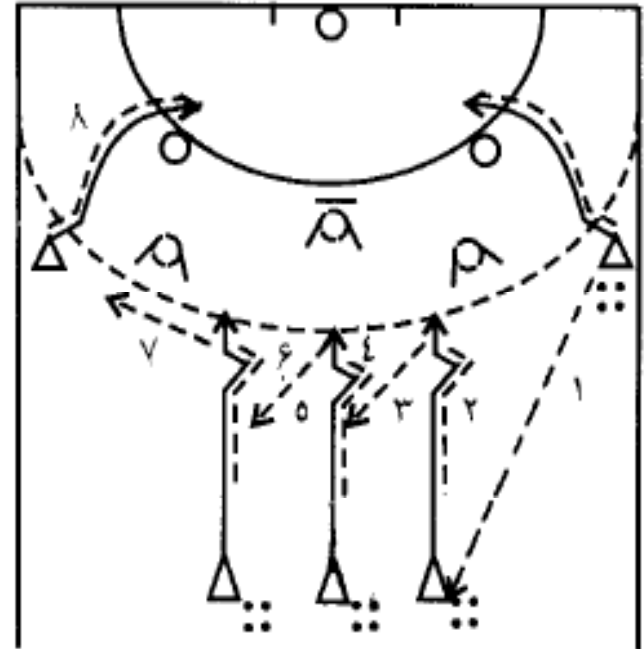
- حرکات مقدماتی / بازی بدون توپ

- سد کردن / سد کردن دو نفره

تمرینات بلوکه کردن



سد کردن بازیکن وسط از پهلو



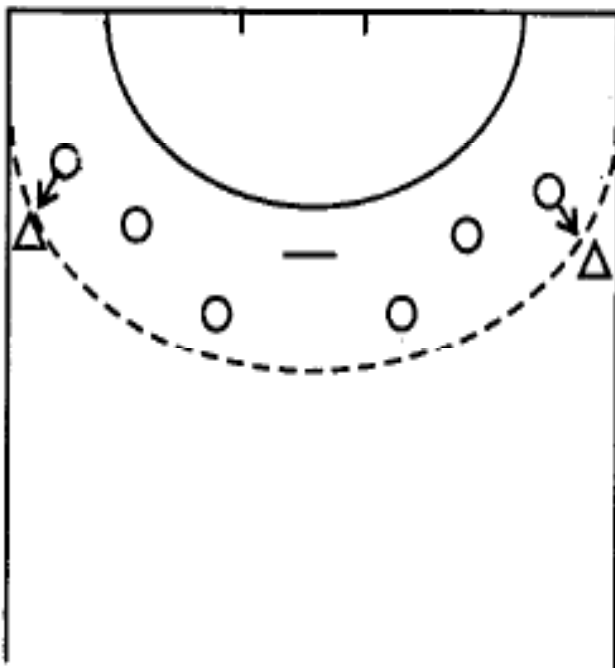
یک نفر سد راه یک نفر



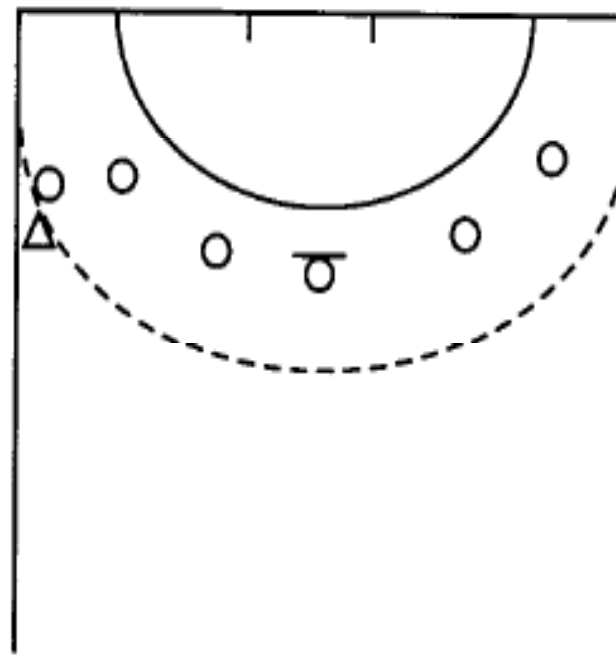
کاربرد اشکال گوناگون دفاع در هندبال

- الف) تغییرات دفاعی 0:6
- ب) آرایش دفاعی 3-2-1
- ج) آرایش دفاعی 5: 0 :1
- د) آرایش دفاعی 4: 0+2

تغییرات دفاعی 6:0

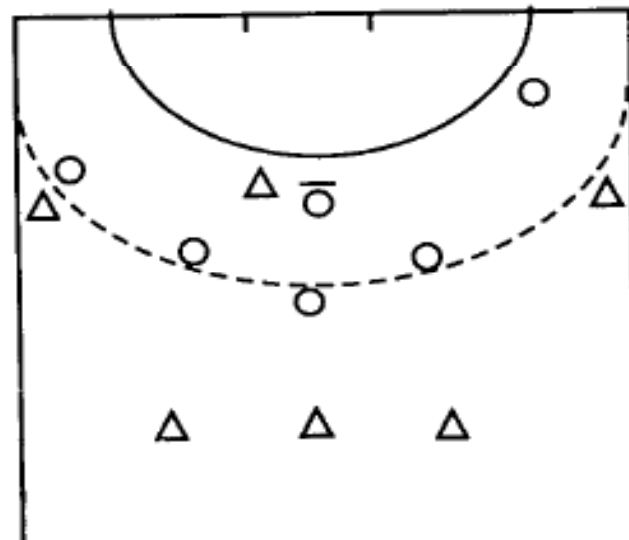
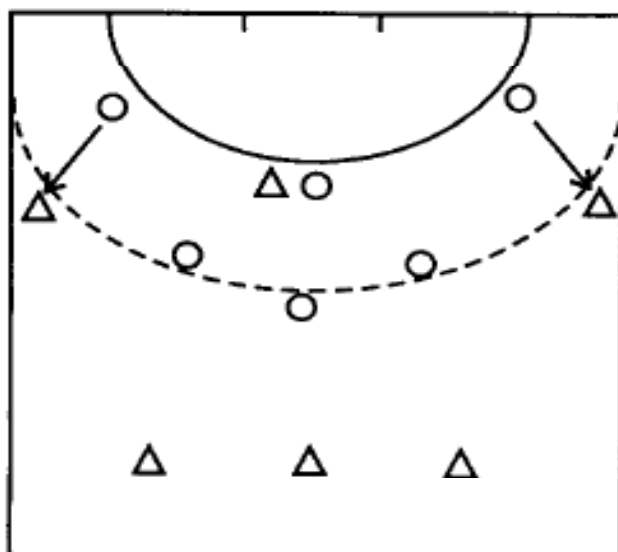


با دو مدافع گوش تهاجمی



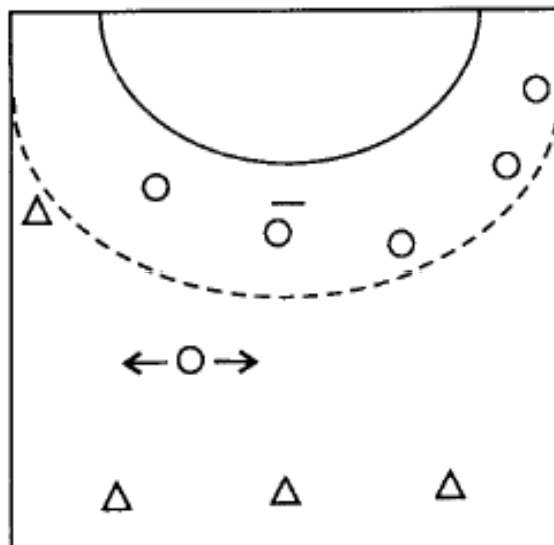
با یک مدافع گوش تهاجمی

آرایش دفاعی 3 : 2 : 1

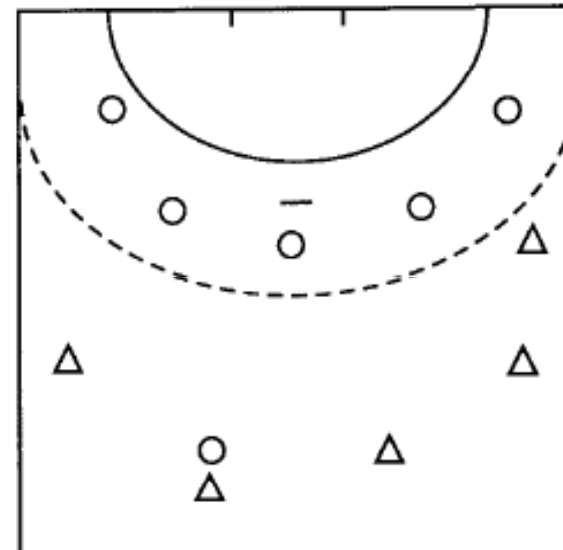


با یک مدافع و دو مدافع گوش تهاجمی

آرایش دفاعی 5: 0: 1

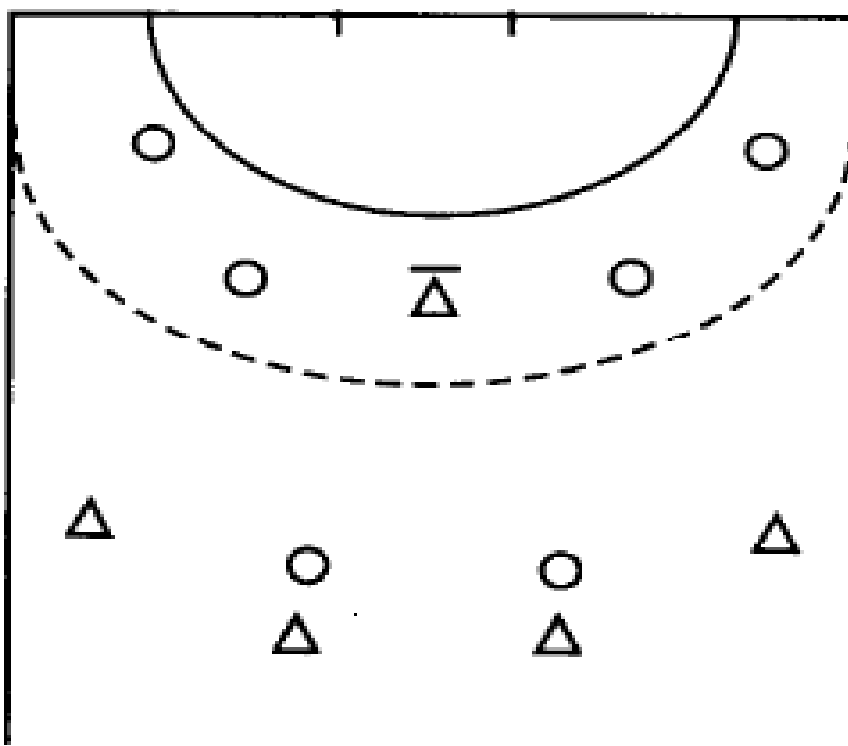


سد کردن راه دو بازیکن




دفاع یارگیری

آرایش دفاعی 2+0:4



بازیکنان مدافع دو بازیکن مهاجم را یارگیری میکنند



فصل ششم

تمرینهای مربوط به مهارتهای پیشرفته حمله

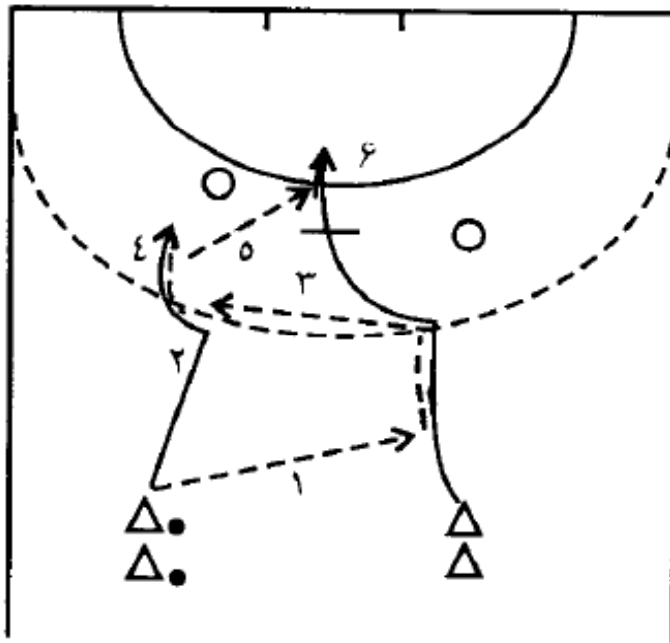


تاکتیکهای حمله گروهی

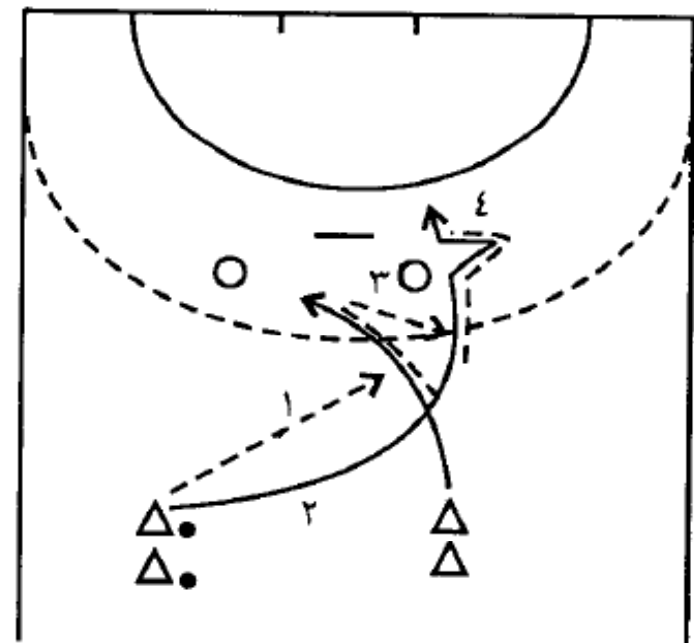
- همکاری بین ۲ و ۳ بازیکن با یکدیگر

۱. حرکت ضربدري (شکل ۱-۶)

۲. پاس پشت (شکل ۲-۶)



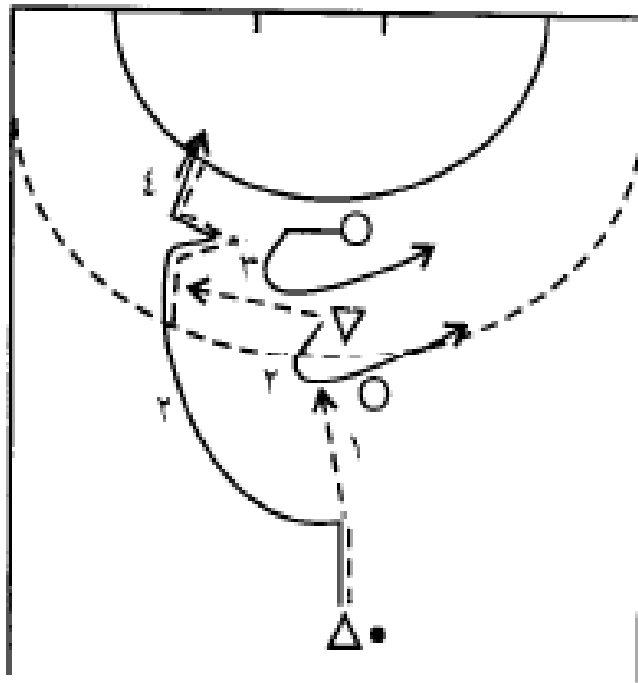
شکل ۲-۶



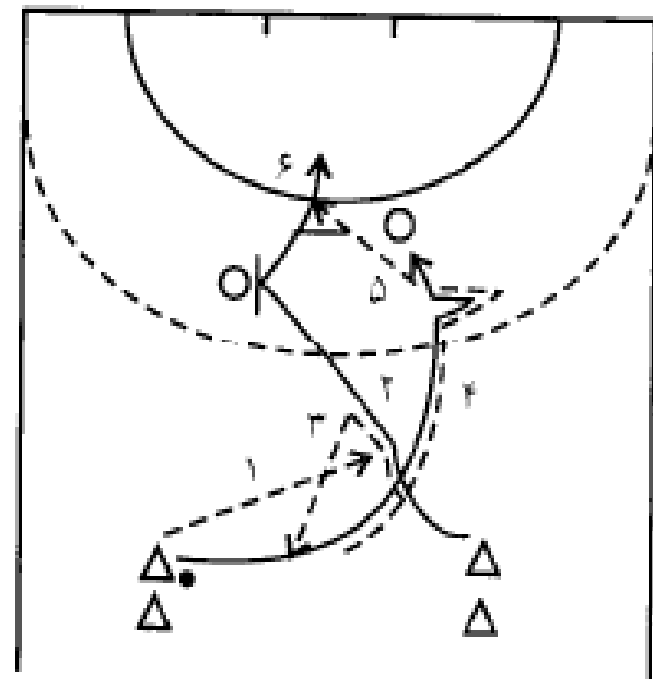
شکل ۱-۶

۳. دریافت توپ و به گردش درآوردن آن (شکل ۳-۶)

۴. دریافت توپ و به گردش درآوردن آن در خط طولی زمین (شکل ۴-۶)



شکل ۴-۶

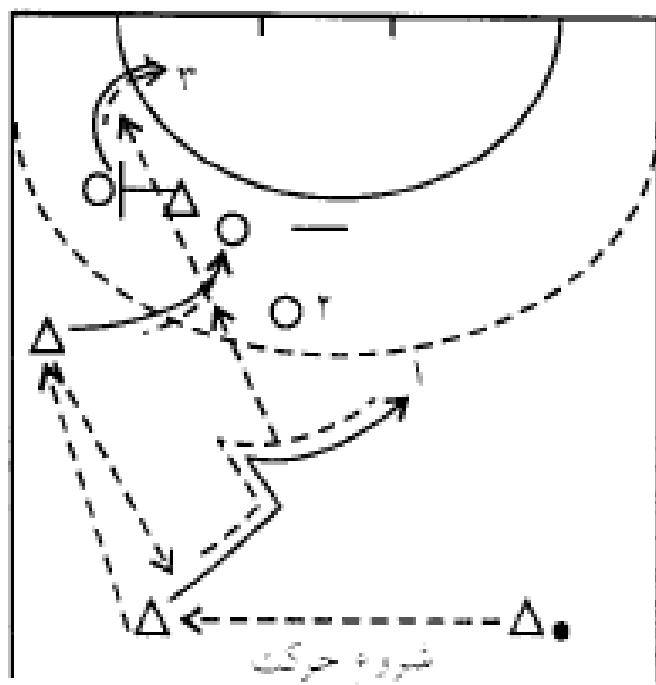


شکل ۳-۶

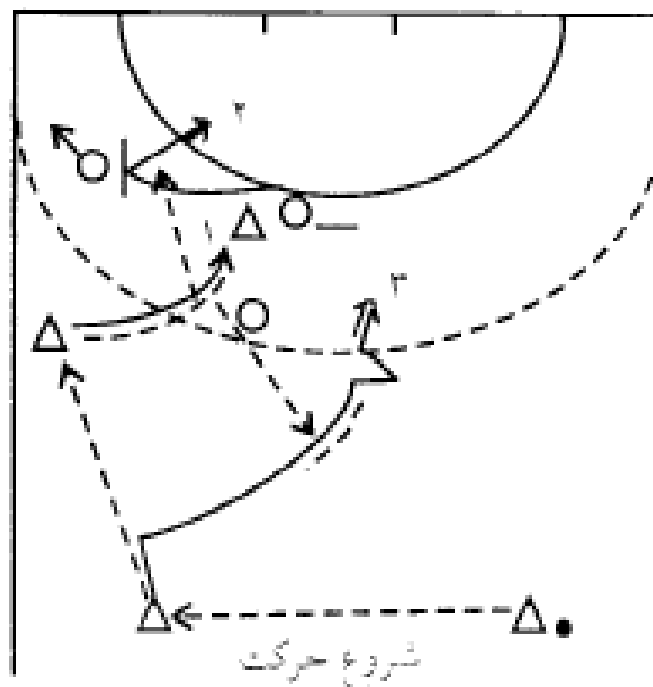
۵. سد کردن مدافع گوش (شکل‌های ۵-۶ و ۶-۶)

الف) زمانی که مهاجم گوش با توپ حرکت را شروع می‌کند.

ب) زمانی که مهاجم گوش بدون توپ حرکت را شروع می‌کند.



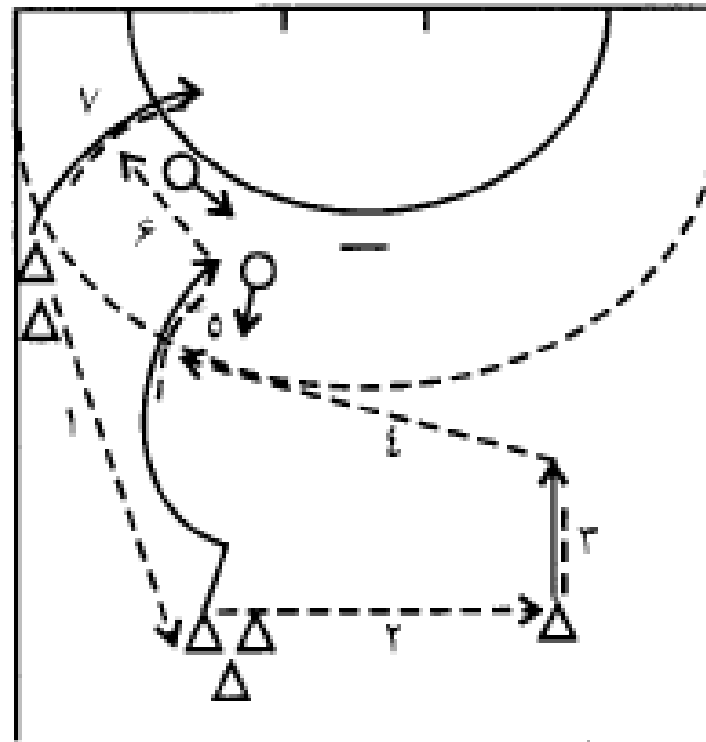
شکل ۶-۶



شکل ۵-۶

۶. شوت به طرف دروازه بعد از دویدن همراه با فریب با احتمال پاس به گوش

پاس از بازیکن پخش به بازیکن بغل بعد از دویدن همراه با فریب. (شکل ۶-۷)

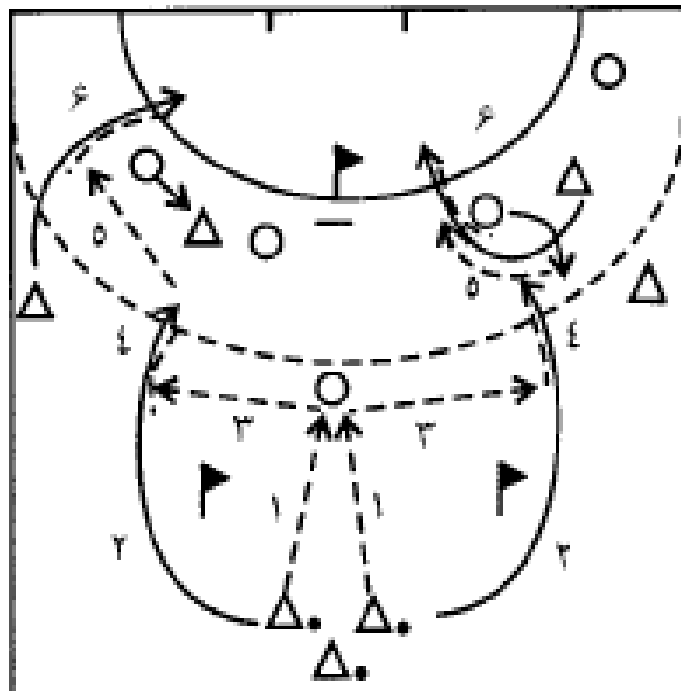


شکل ۶-۷

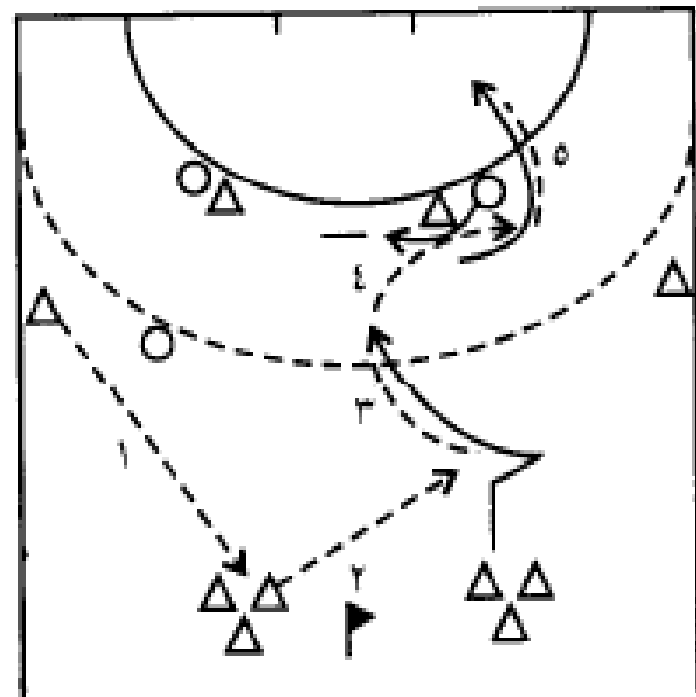
۷. تاکتیک گروهی و تمرینی شوت

الف) دریافت توپ و به جریان انداختن آن (شکل ۶-۸)

ب) تمرین برای افزایش قدرت تصمیمگیری (شکل ۶-۹)



شکل ۶-۹



شکل ۶-۸



فصل هفتم

○ تمرینهای مربوط به مهارت پیشرفته ضد
حمله



تمرینات ضد حمله به دو صورت انجام میشود

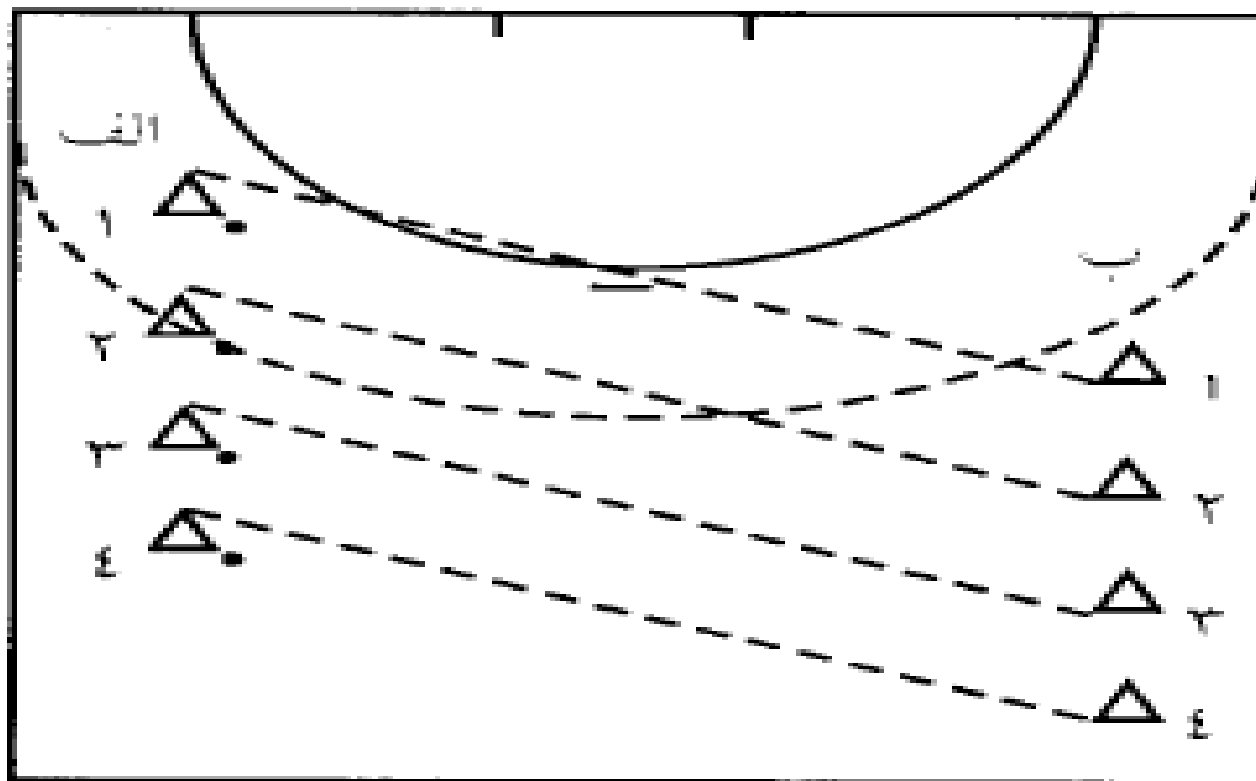
○ تمرینات ضد حمله در قالب بازی

○ شکلهای تمرینی ضد حمله

تمرینات ضد حمله در قالب بازی

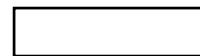
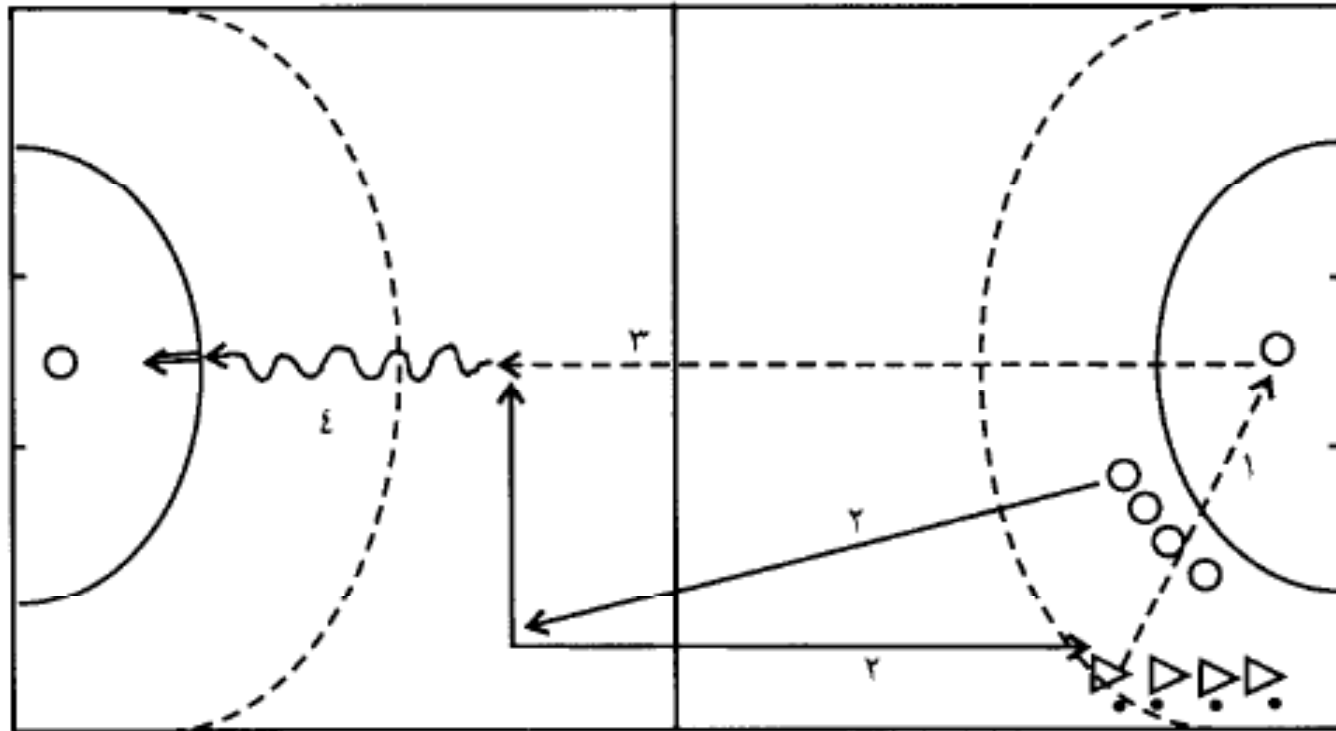
- بازیکنان در قالب دو تیم مساوی در منطقه 6 متر شروع به بازی میکنند، تیم صاحب توپ باید ضمن حفاظت از توپ، پس از چند پاسکاری توپ را با یک پاس سریع به روی یکی از تشکلهایی که قبلاً تعبیه شده ارسال کند .

شکلهای تمرینی ضد حمله



یک نمونه تمرین ضد حمله

تمرین دوم- ضد حمله





فصل هشتم

○ برتری یا کم شدن بازیکنان در دفاع و حمله



نکات مهم در مورد یار کمتر یا بیشتر در دفاع و حمله

الف) شرایط روانی تیم با تعداد بازیکنان بیشتر

ب) شرایط روانی تیم با بازیکنان کمتر

ج) دفاع با تعداد بازیکنان بیشتر

د) دفاع با تعداد بازیکنان کمتر

ه) احتمالات ممکن برای دفاع تاکتیکی (با تعداد بازیکن بیشتر)

و) احتمالات ممکن برای دفاع تاکتیکی (با تعداد بازیکن کمتر)

ز) حمله با تعداد بازیکنان بیشتر

شرایط روانی تیم با تعداد بازیکنان بیشتر

○ 1. تیم در صدد بدست آوردن موفقیت سریع است، به فکر بدست آوردن توپ و یا امتیاز است .

○ 2. تیمی که از لحاظ تعداد بازیکن برتری دارد از طرف اطرافیان تحت فشار است ، در نتیجه در اکثر مواقع باعث شتابزدگی و از دست دادن موقعیت میشود .





○ 3. به دلیل مسائل روانی تیم موقعیتهای زیادی را از دست میدهد، که باعث از بین رفتن تفاهم تیمی می شود.

○ 4. شکستهای پی در پی که معلول شتابزدگی است، با وجود برتری از لحاظ تعداد بازیکن، موجب اختلال در تاکتیک تیمی میشود.


شرایط روانی تیمی که بازیکنان کمتری دارد

- 1. آمادگی بیشتر برای درگیری وانسجام بیشتر در بین بازیکنان
- 2. حمایت وتشویق تماشا چیان وروحیه گرفتن از مربی
- 3. در اجرای هر حرکت دقت بیشتری شود تا بهترین نتیجه بدست آید
- 4. تجربیات موفق اعتماد به نفس بازیکنان را افزایش میدهد .

دفاع با تعداد بازیکنان بیشتر

- 1. بازیکنان مدافع باید با اجرای دفاع تهاجمی بر تیم مقابل فشار آورند تا موجب پاسهای غیر دقیق آنها شوند.
- 2. باید اعمال تیم مقابل را دقیقا پیش بینی کرد.
- 3. دفاع یارگیری را اجرا کنند.





○ 4. دفاع در حالت برتری تعداد بازیکن موقعیت خوبی است برای قطع پاسهای تیم مقابل و در نتیجه اجرای ضد حمله.

○ 5. در این حالت موقعیت مناسبی برای تغییر تاکتیکهای دفاعی پیش می آید.

○ 6. میتوانند به منظور اتلاف وقت، دفاع تاخیری را اجرا کنند.

دفاع با تعداد بازیکنان کمتر

- 1. تمرکز بیشتر بر دفاع در برابر توپهایی که در گوشها زده میشود.
- 2. حمایت بیشتر و منسجم تر از هم تیمی ها
- 3. حالات دفاعی باید بر اساس نقاط قوت و ضعف تیم خودی و تیم مقابل طراحی شود.
- 4. تلاش در جهت بر هم زدن وضعیت تاکتیکی تیم مقابل


احتمالات ممکن برای دفاع تاکتیکی

○ 1. آیا سیستم دفاعی باید تغییر کند؟

2. اجرای دفاع 0 : 6 ، بازیکنان تیم مقابل را تحریک می کند که از نقاط نامطلوب زمین شوت کنند و در صورت ادامه حفظ توپ ، داور به دلیل اتلاف وقت سوت خواهد زد

3. بهترین سیستم دفاعی ، هنگامی که تعداد بازیکن ما بیشتر است دفاع 1 : 5 یا 1 : 2 : 3 است و یا دفاع ترکیبی





○ 4. اجرای دفاع 0+1: 4 در زمانی که 2 بازیکن حریف در عقب زمین است، که باید در زمان کوتاه انجام شود.

○ 5. اجرای دفاع 5: 1 که بازیکنانی با مهارت فردی دفاعی برای این گونه آرایش مفید هستند.


احتمالات ممکن برای دفاع تاکتیکی (بازیکن کمتر)

- 1. اجرای دفاع 5:0، تغییر جهت سریع در برابر توپهای گوش زمانی که تیم مقابل در صدد نفوذ از گوشهاست .
- 2. اجرای دفاع 5:0 تهاجمی که با مدافعینی خوب میتوان به این نوع دفاع دست زد.
- 3. اجرای دفاع 0+1 که میتوان با پذیرش خطر احتمالی از این آرایش استفاده کرد.

حمله با تعداد بازیکنان بیشتر

- 1. بازی در عرض زمین تا بدینوسیله از فضای بیشتری استفاده شود.
- 2. از تاکتیکهای حساب شده تمرین استفاده شود.
- 3. ساده ترین تاکتیک ، تاکتیکی است که موفقیت بیشتری داشته باشد.
- 4. حمله با تعداد بازیکنان بیشتر فشار نفوذ را بیشتر میکند



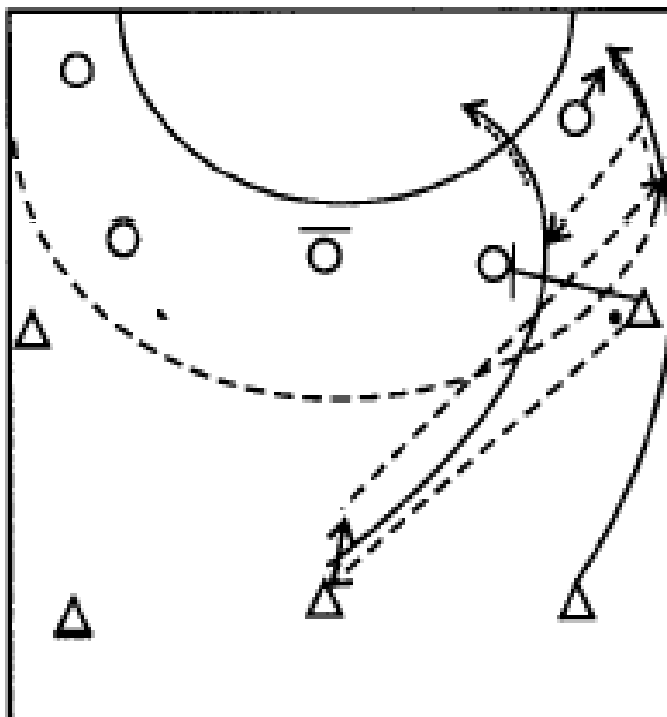


○ 5. بازیکنان باید بکوشند، شوت‌های خود را در مناطق نزدیک به دروازه اجرا کنند.

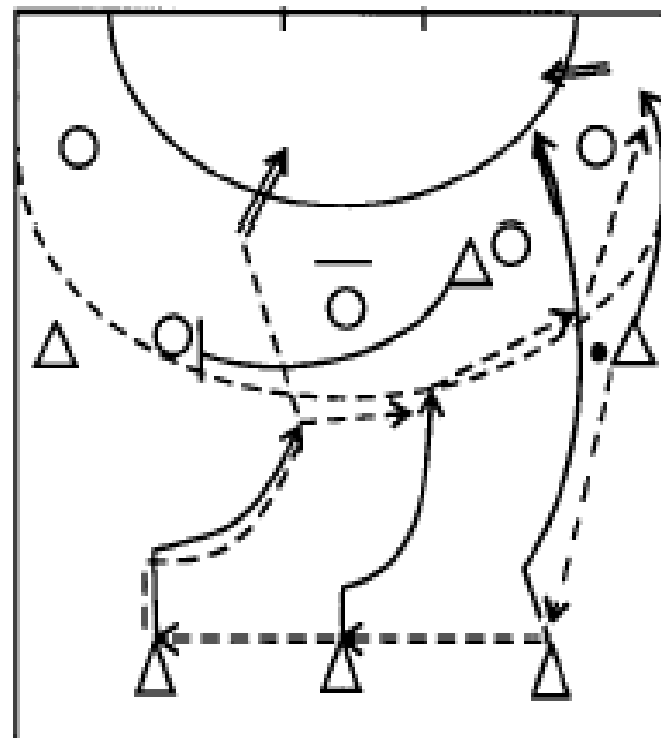
○ 6. بازیکنان باید تا آنجایی که ممکن است فشار روانی تیم را پایین بیاورند.

○ 7. بازیکنان در حین حمله باید حتما حرکات تیم مقابل را زیر نظر بگیرند.

حمله با تعداد بازیکنان بیشتر



نفوذ با بازیکن 3



نفوذ با بازیکن 2



فصل نهم

○ آموزش دروازه بان هندبال

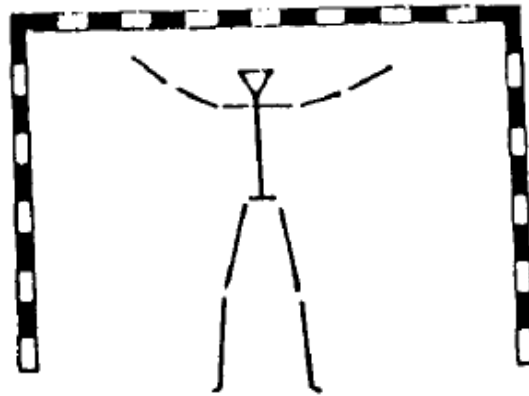


دروازه بانان بازیکنان کلیدی

○ در این فصل با خصوصیات و تواناییهای دروازه بان
هندبال، اشکال مختلف جاگیری در دروازه، آشنا
می شویم.

اشكال مختلف جاگيرى و عكس العمل دروازه بان

حالات عمومي بدن دروازه بان



محل جاگيرى دروازه بان

جاگیری و مهار توپهایی که از مقابل به طرف

چپ و قسمت پایین دروازه زده میشود :



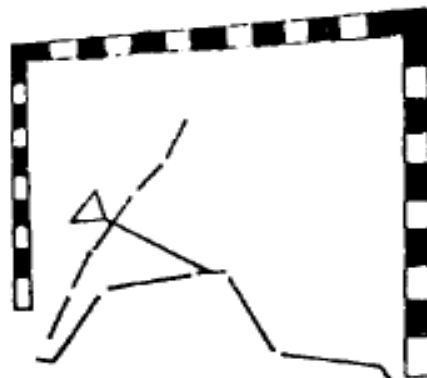
دست و پای راست دروازه بان در محل مناسب
و دست چپ او در حالت حفظ تعادل است

جاگیری و مهار توپهایی که از مقابل به طرف زاویه چپ
و بالای دروازه زده میشود:



دروازه بان بر روی پای راست تکیه دارد و پای چپ کاملاً کشیده است
دست راست برای گرفتن توپ کشیده میشود

جاگیری ومهار توپهایی که از گوش راست زمین
به زاویه پایین و سمت چپ دروازه بان رده میشود



دست راست و پای راست در سطح ارتفاع
تخمینی توپ نگه داشته می شود

جاگیری و مهار توپهایی که از گوش سمت راست زمین به
زاویه بالای سمت چپ دروازه زده میشود



دروازه بان می کوشد با دست مسیر توپ را به طرف زمین تغییر دهد

جاگیری مهار توپهایی که از نقطه پنالتی زده میشود:

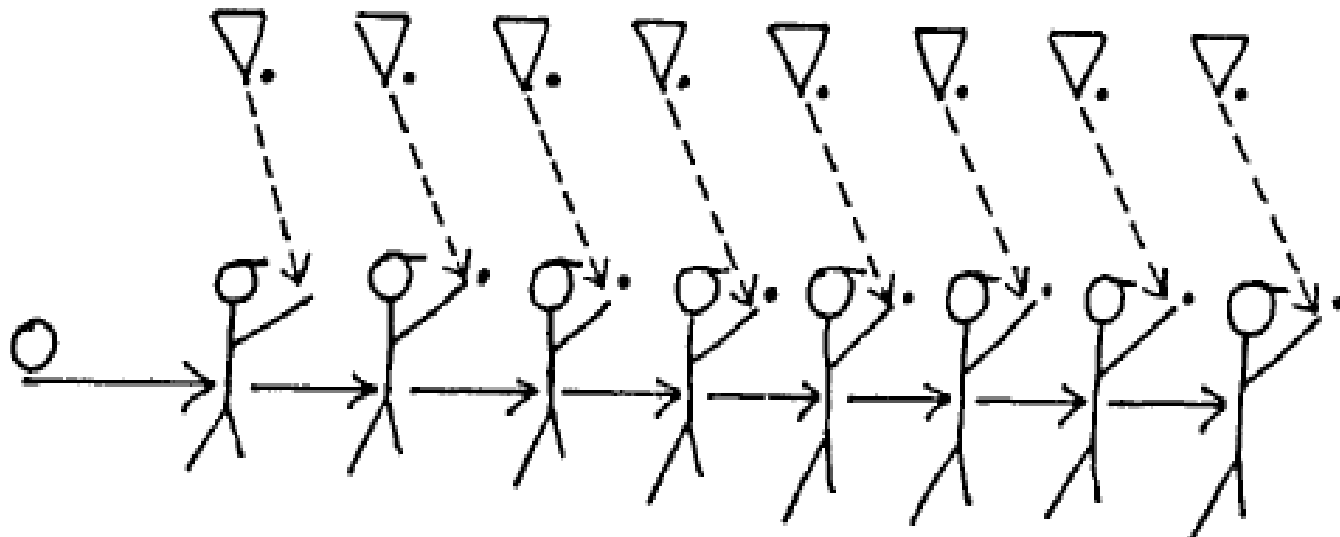
دروازه بان روی خط دروازه می ایستد
و آماده عکس العمل در برابر توپ است



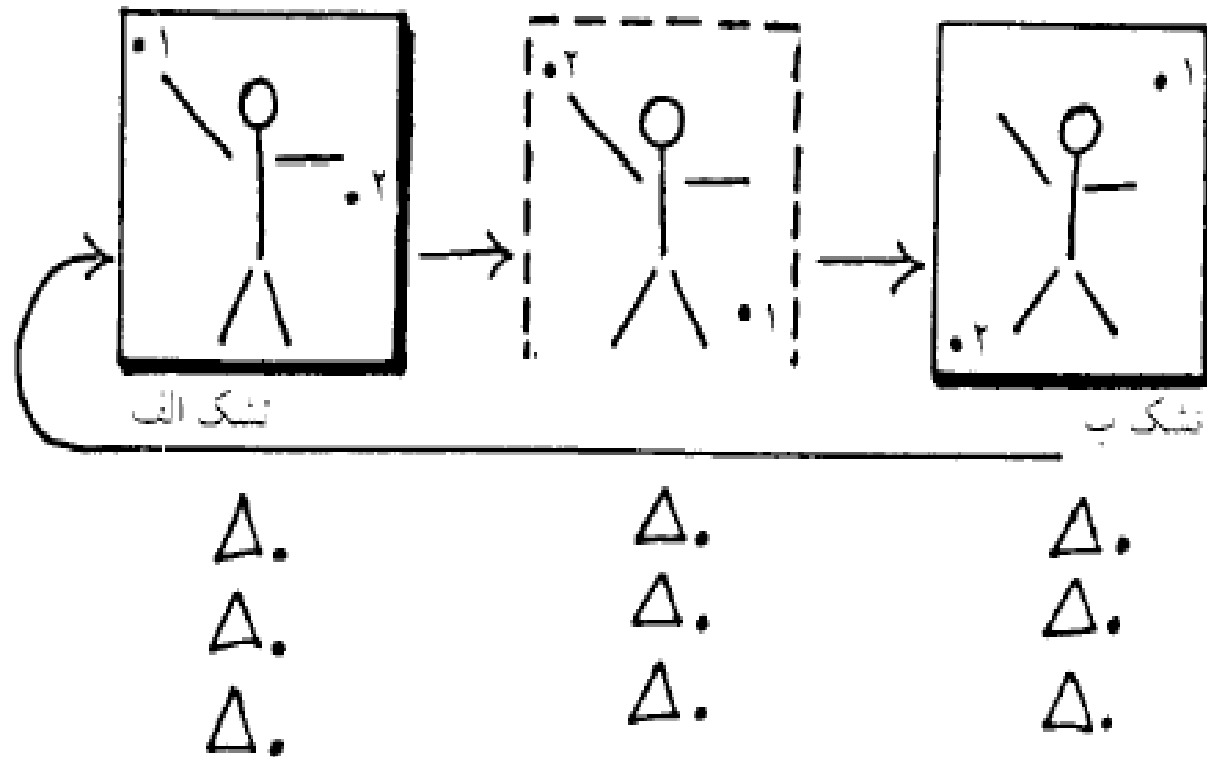
دروازه بان پاها را کمی باز و دستها را به طور آماده در اطراف بدن نگه میدارد

تمرینات دروازه بان

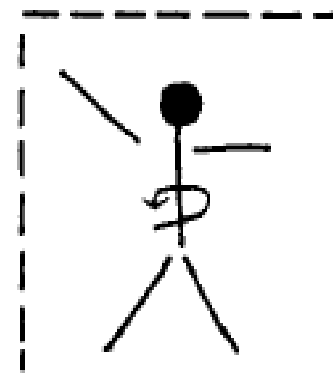
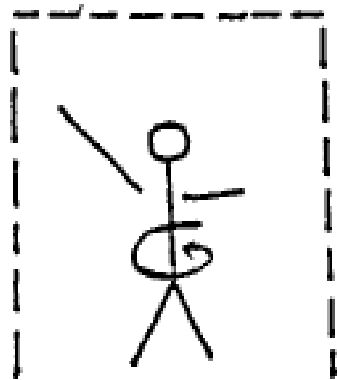
- 1. بازیکنان در یک خط می ایستند و دروازه بان از یک طرف شروع به حرکت میکند و توپهای پرتاب شده بازیکنان را مهار میکند.



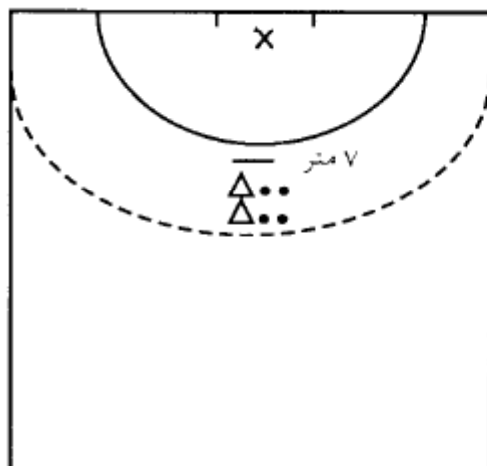
2. تمرین با تشکهای قرارداده شده بر روی تیرکهای دروازه



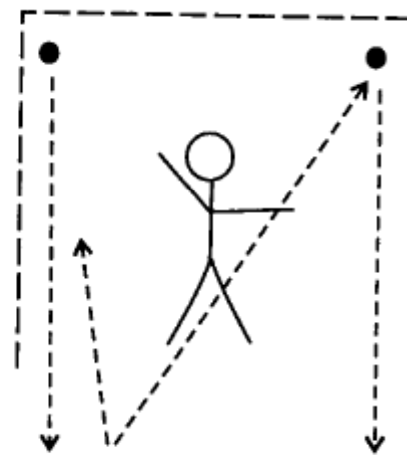
3. تمرین با چرخش دروازه بان و مهارتوپ



تمرین پرتاب پنالتی و مهار توپ در زوایای متفاوت

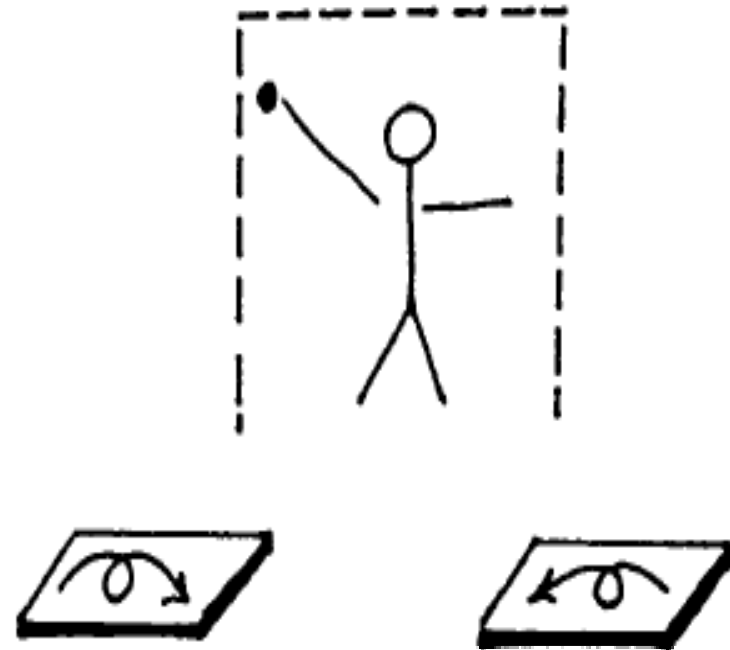
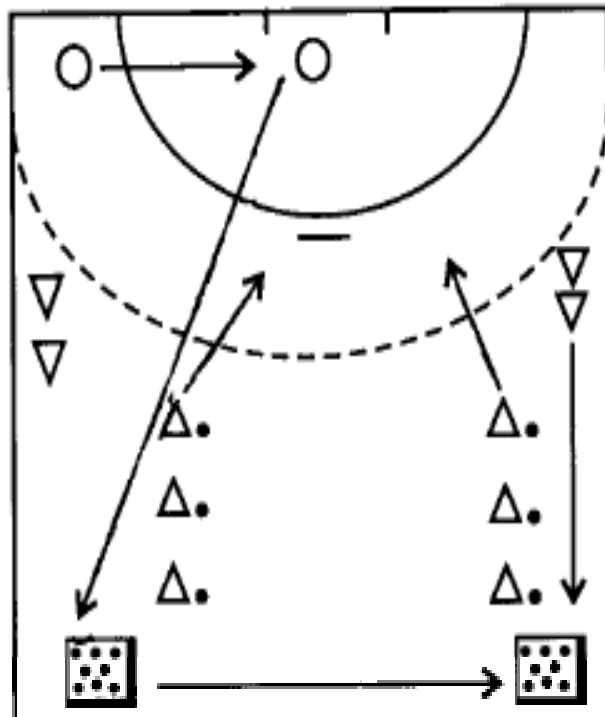


تمرین پرتاب پنالتی



مهار توپ در زوایا

تمرین ترکیبی و تمرین با دوتشک





بخش سوم

وسایل کمک آموزشی در ورزش هندبال وروشهای

آماده سازی جسمانی وروانی بازیکنان هندبال



هدف کلی

- - آشنایی با وسایل یا روشهایی که میتوان از آنها جهت یادگیری و اجرای بهتر تکنیکه و مهارتهای هندبال استفاده کرد.
- - آشنایی با اصول آمادگی جسمانی و تمرینهای مربوط به آن و ارتباط روانی میان مربی و بازیکنان در هندبال

هدفهای رفتاری

- انتظار می رود این وسایل را توضیح دهید:
- 1. چند وسیله کمک آموزشی
- 2. روش استفاده از وسایل کمک آموزشی
- 3. تعریف کاملی از گرم کردن
- 4. اهداف گرم کردن
- 5. چند تمرین آمادگی جسمانی
- 6. ارتباط مثبت بین مربی و بازیکنان
- 7. وظایف مربی و بازیکنان

فصل دهم

○ وسایل و لوازم کمک آموزشی در ورزش هندبال

○ 1. تلویزیون

○ 2. پوستر و اسلاید

○ 3. تهیه فیلم و عکس از عملکرد افراد

○ 4. تهیه فیلم از تکنیکهای هندبال





○ 5. نمایش کل حرکت

○ 6. برای ایجاد تصویر ذهنی مهارت را اجرا نمایند

○ 7. ضبط صدای مربی و گوش دادن به آن

○ 8. استفاده از وسایل کمک آموزشی ویژه آن مهارت



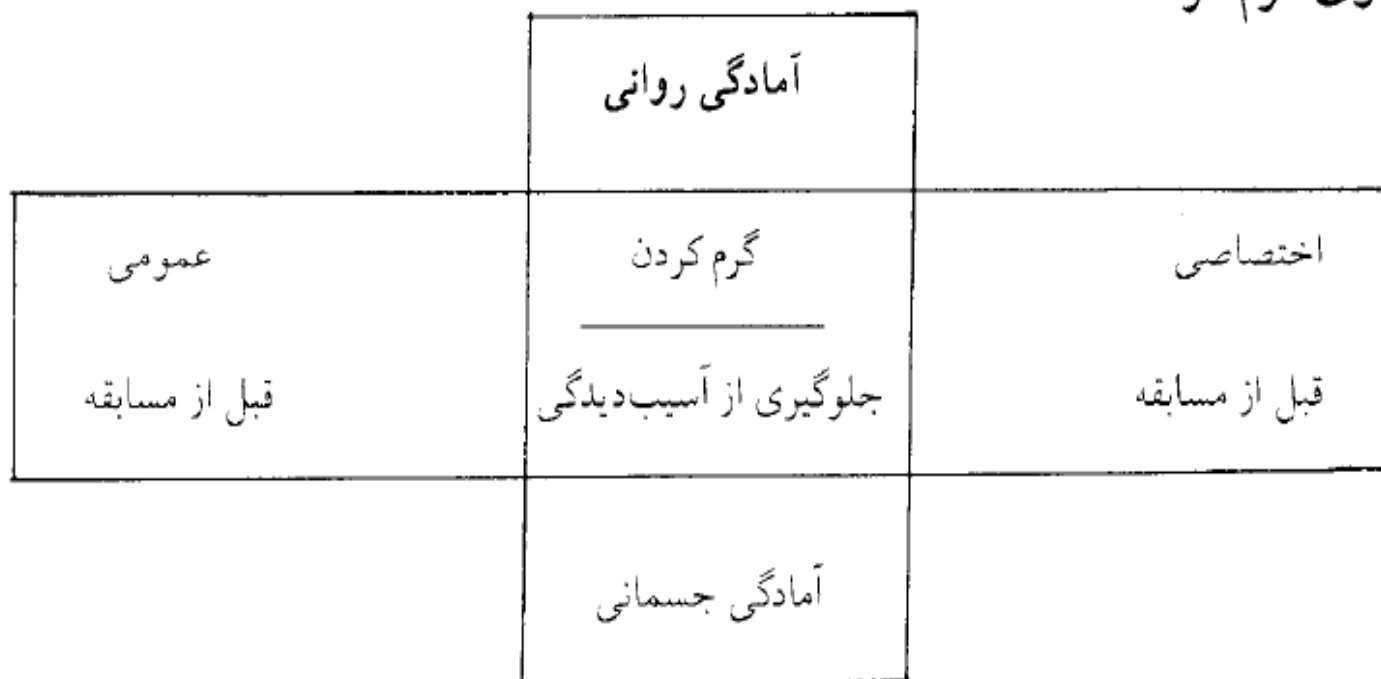
فصل یازدهم

○ اصول گرم کردن

○ گرم کردن عبارت است از آمادگی روانی و جسمانی ورزشکاران و جلوگیری از آسیب دیدگی در حین تمرین و مسابقه

اصول گرم کردن

الگوی گرم کردن





اهداف گرم کردن

آمادگی جسمانی

گرم کردن بدن سبب تغییراتی در آن می شود که عبارتند از:

۱. افزایش ضربان قلب

۲. افزایش شدت گردش خون

۳. افزایش دم و بازدم

۴. گرم شدن عضلات

۵. افزایش ظرفیت دستگاه عصبی

۶. افزایش میزان اکسیژن مصرفی و تولید نیرو

آمادگی روانی

- یک برنامه خوب گرم کردن قبل از تمرین و مسابقه موجب تغییرات زیر در ورزشکار می شود:

۱. افزایش انگیزش
۲. افزایش دقت و توجه
۳. بهبود تمرکز
۴. بهبود هماهنگی در اجرای حرکات
۵. اجرای موفق عوامل تکنیکی و تاکتیکی
۶. عادت کردن به نور، زمین، تماشاچیان و غیره

جلوگیری از آسیب دیدگی

برخوردهای بدنی در ورزش هندبال سبب آسیب دیدگی می شود، پس بازیکنی که بهتر —

گرم شده است می تواند در موقعیتهای مشکل عکس العملهای بهتری از خود نشان دهد
و قادر است از بروز صدمات جلوگیری کند.



فصل دوازدهم

○ تمرینهای آمادگی جسمانی برای بازیکنان هندبال



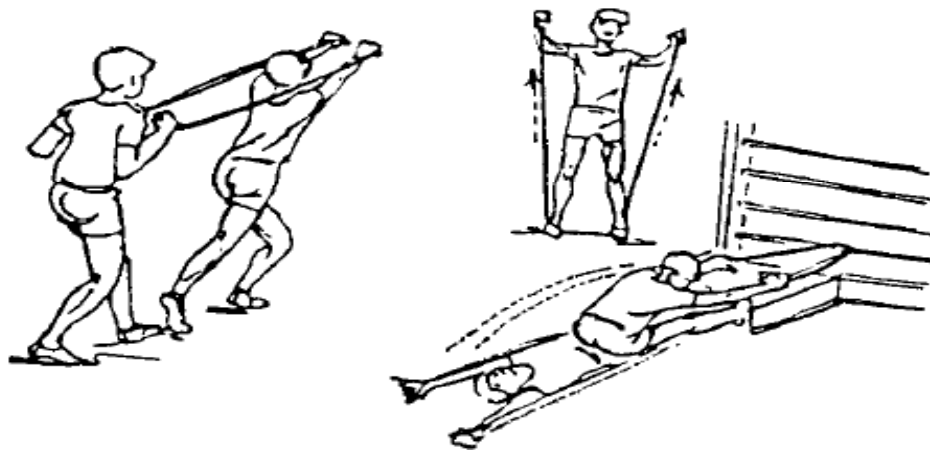
تمرینات مربوط به قدرت عضلانی

○ 1. کشش از بارفیکس

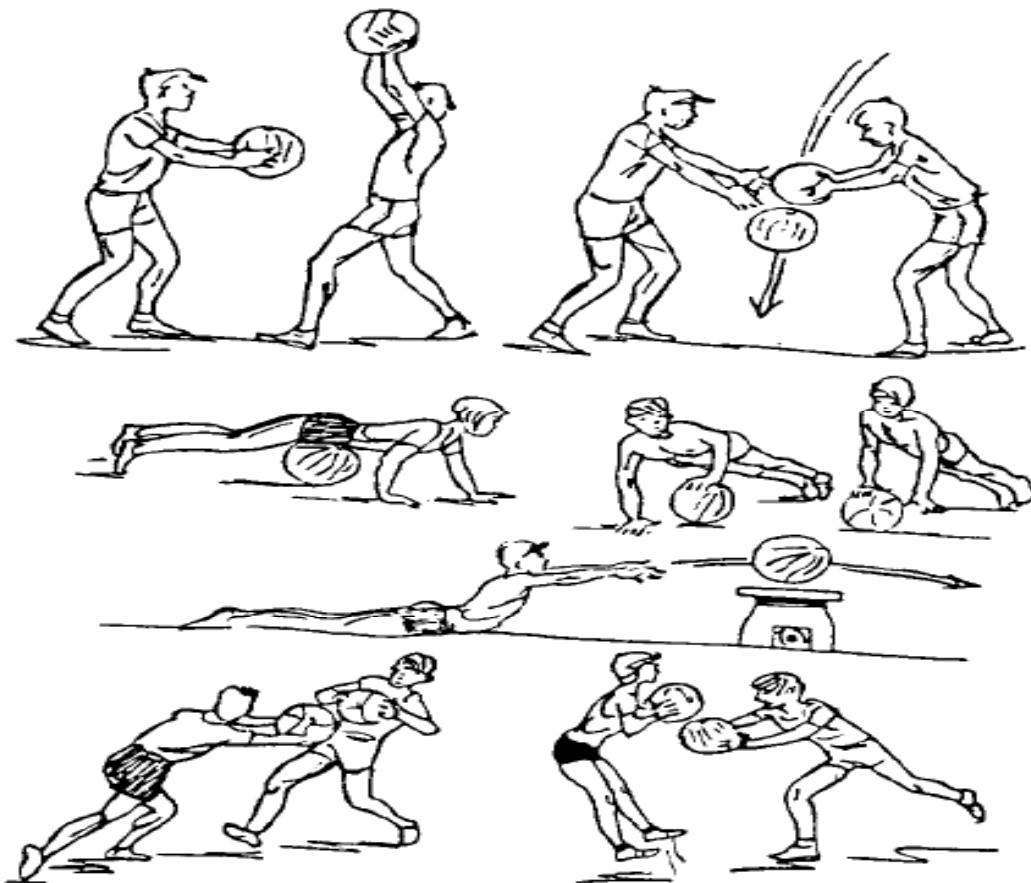
○ 2. درازو نشست زانو خم

○ 3. دیپ پارالل

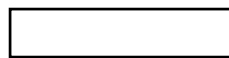
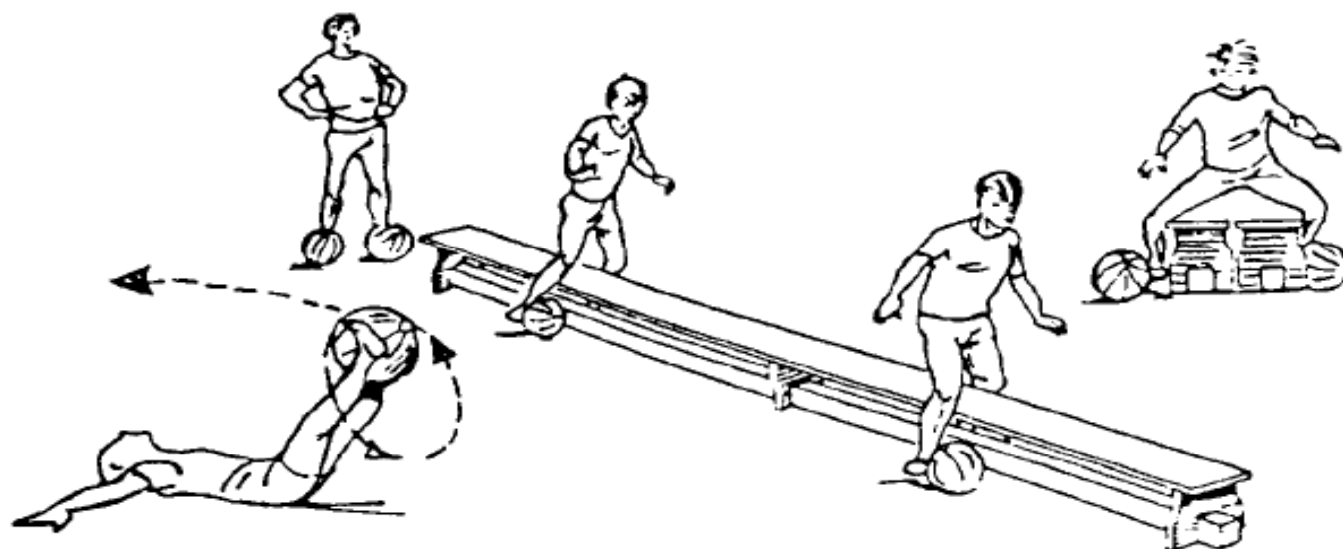
4. استفاده از کش یا فنرهای ورزشی



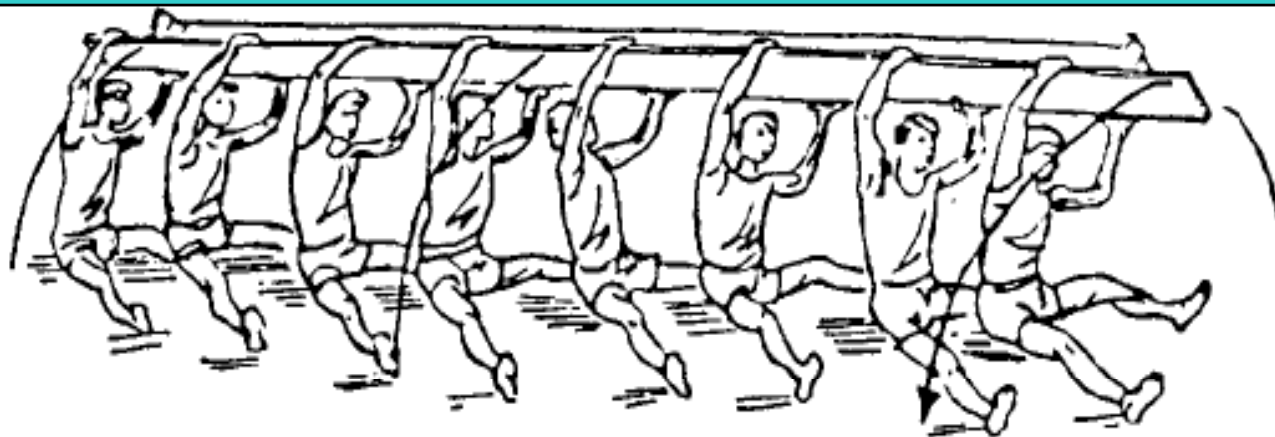
5. استفاده از توپ مدیسین بال



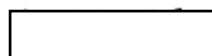
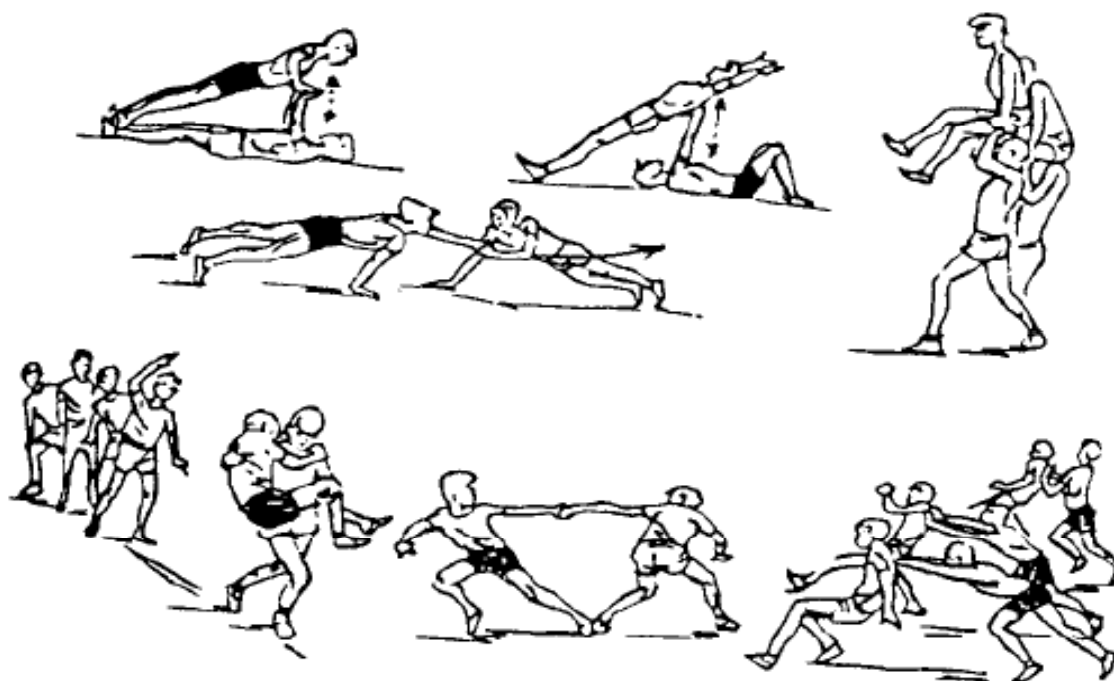
6. استفاده از وسایل متفرقه و ابتکاری و توپ



استفاده از وسایل ابتکاری



7. استفاده از یار کمکی





تمرینات مربوط به توان عضلانی

- توان عضلانی عبارت است از کاربرد قدرت عضلانی در واحد زمان
- 1. انواع زانو بلند
- 2. استارتهای
- 3. پریدنیها
- 4. پرتابها
- 5. استفاده از وسایل

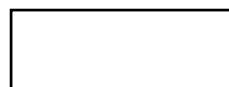
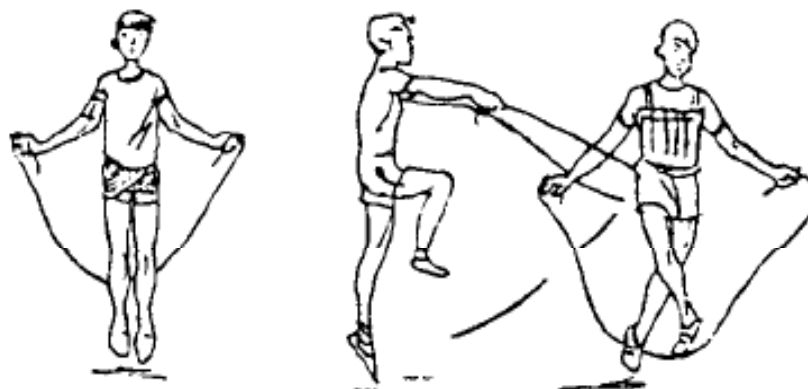


تمرینات مربوط به استقامت عضلانی

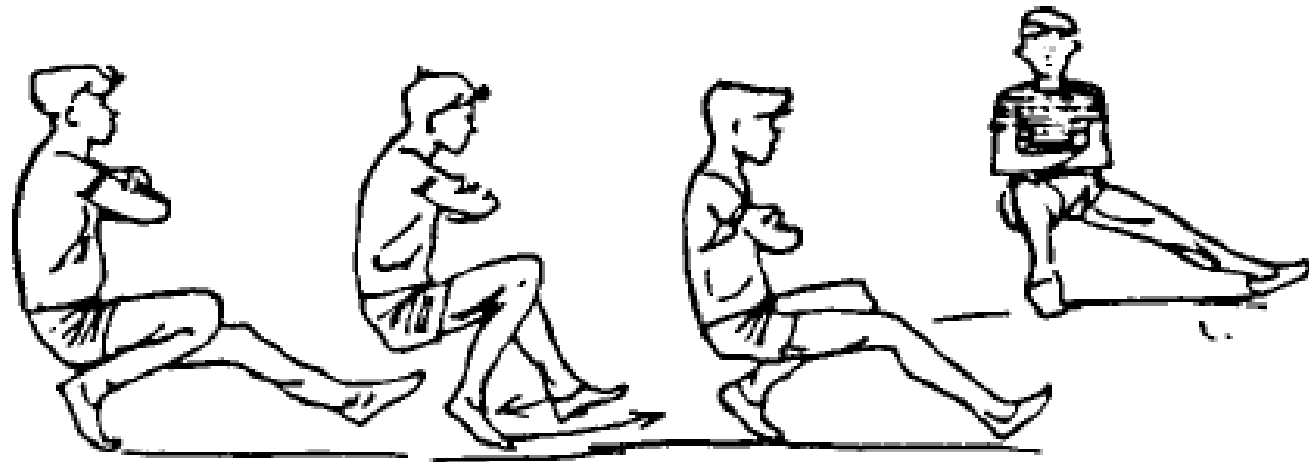
- استقامت عضلانی کیفیتی است که یک دسته از عضلات بتوانند یک حرکت را در مدت طولانی تکرار کنند.
- در این قسمت نمونه هایی از تمرینات استقامتی آورده می شود:

تمرینات تکراری :

1. تمرین طناب زدن با جلیقه سنگین



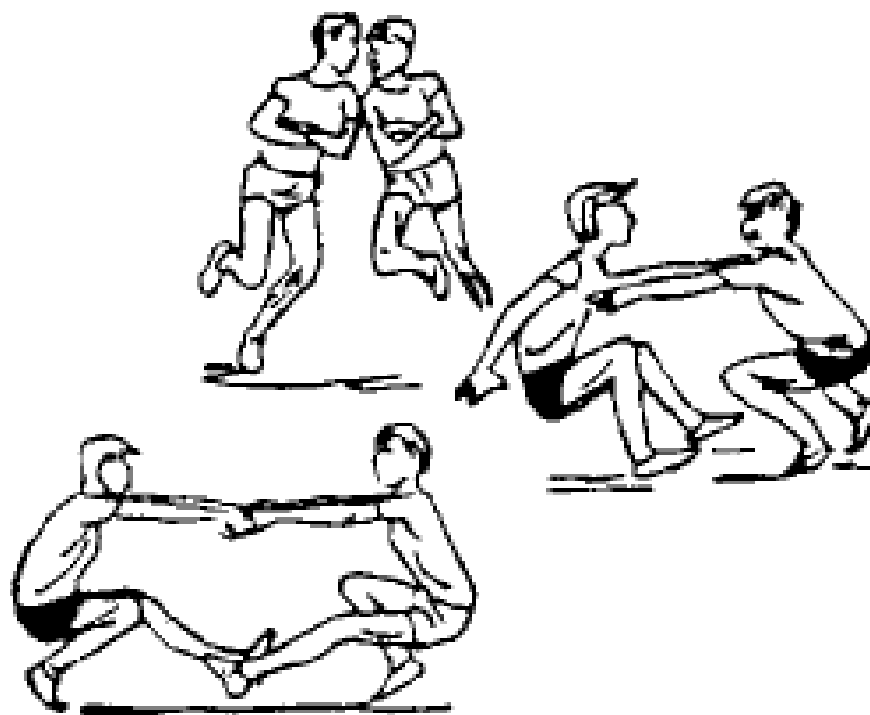
2. تمرین افزایش استقامت عضلات پا



3. تمرین زانو بلند جفت یا تک پا



4. تمرینات دو نفره





تمرینات مربوط به استقامت قلبی تنفسی

○ استقامت قلبی تنفسی از کیفیتهای بدنی پیشرفته هوازی است که معمولاً با تمرینات طولانی انجام میشود.

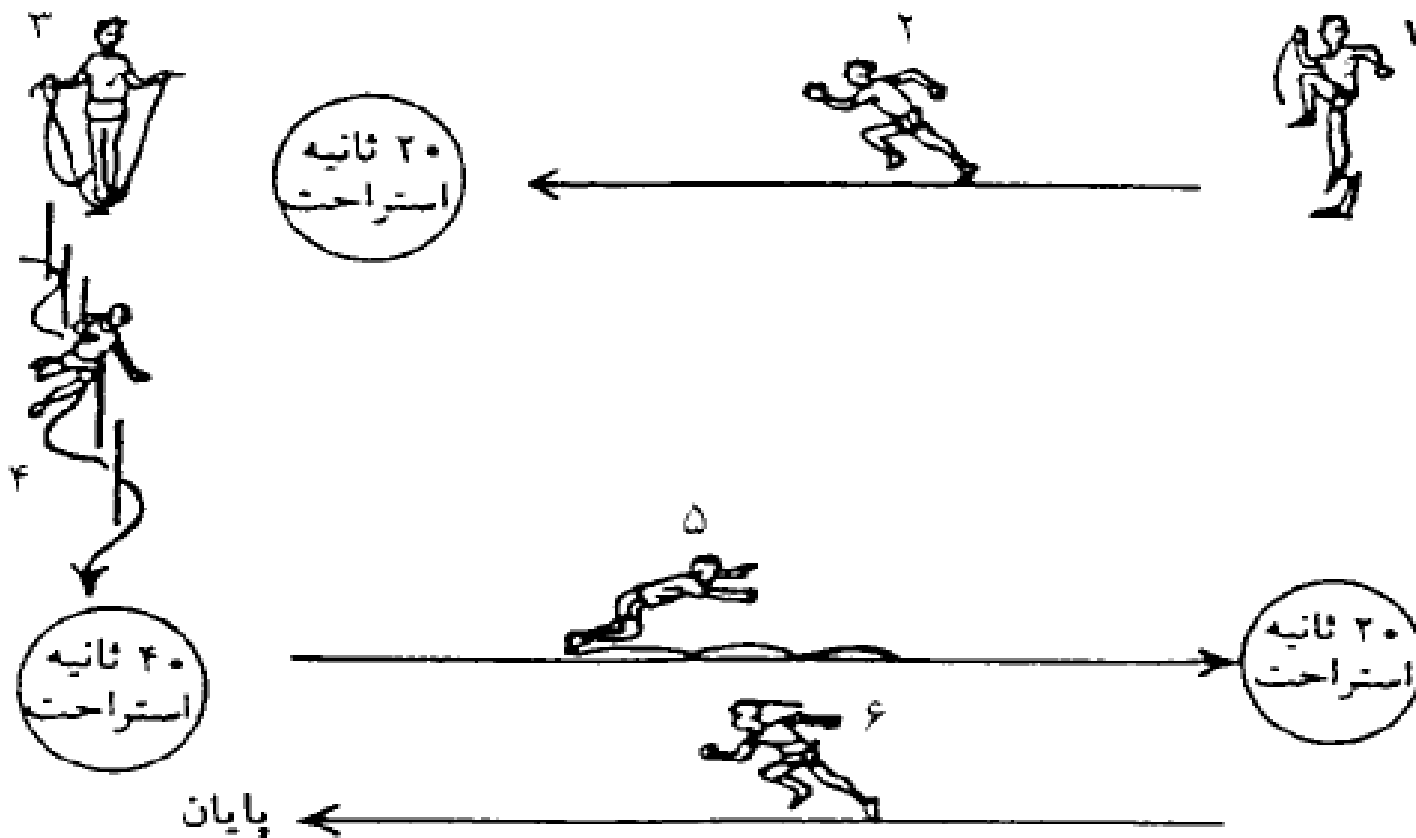
○ نمونه ای از تمرینات استقامتی :



تمرینات استقامتی

1. بالا و پایین رفتن روی چهار پایه
2. طناب زدن
3. دویدنهای طولانی
4. دوهای کوتاه
5. کار روی پله
6. استفاده از تمرینات دایره‌های

نمونه ای از تمرینات دایره ای





تمرینات مربوط به استقامت عصبی

- اعصاب و روان بازیکنان هندبال ممکن است به دو دلیل خسته شوند:
- - تداوم عمل محرکهای یکسان
- - تداوم عمل محرکهای داخلی

بالا بردن استقامت عصبی

- به منظور بالا بردن استقامت عصبی در مقابل محرک های خارجی باید در شکل، محل و نوع تمرین ها و حتی نوع ورزش تنوع ایجاد کرد. به همین لحاظ، گاه بازیکن هندبال باید مدتی به بازی دیگری مانند فوتبال، بسکتبال، دو و میدانی یا شنا مشغول شود.

تمرین برای تقویت سرعت و عکس العمل

○ شروع دو 10 تا 25 متر در لحظه ای که توپ از دست بازیکن دیگر رهایی شود. برای رسیدن به توپ، قبل از این که به زمین بیفتد، باید ارتفاع و فاصله توپ را تنظیم کرد.

○ شروع ضد حمله در لحظه ای که توپ از دست مهاجم برای شوت کردن جدami شود.

○ دوهای سریع 40 تا 60 متر

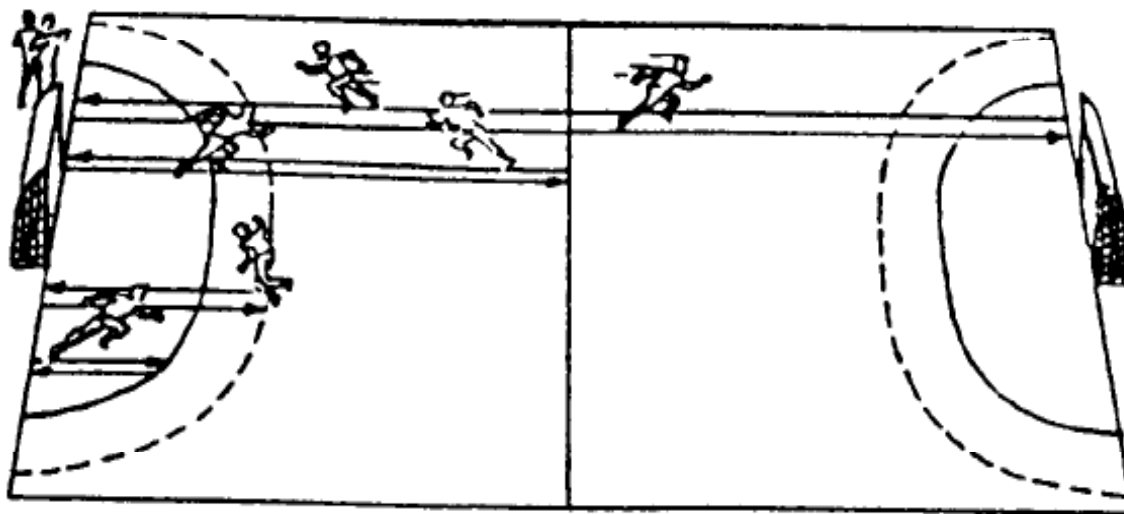




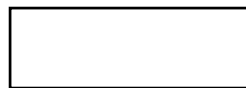
برای بهبود سرعت حرکت در دوهای سرعت می توان بدین گونه تمرین کرد:

1. گرم کردن به مدت 30 دقیقه
2. دویدن 30 متر با حداکثر سرعت
3. استراحت به مدت 5 دقیقه
4. دویدن 100 متر با حداکثر سرعت
5. استراحت به مدت 10 دقیقه

دوهای سرعت رفت و برگشت



دوهای سرعت عمومی

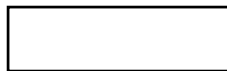
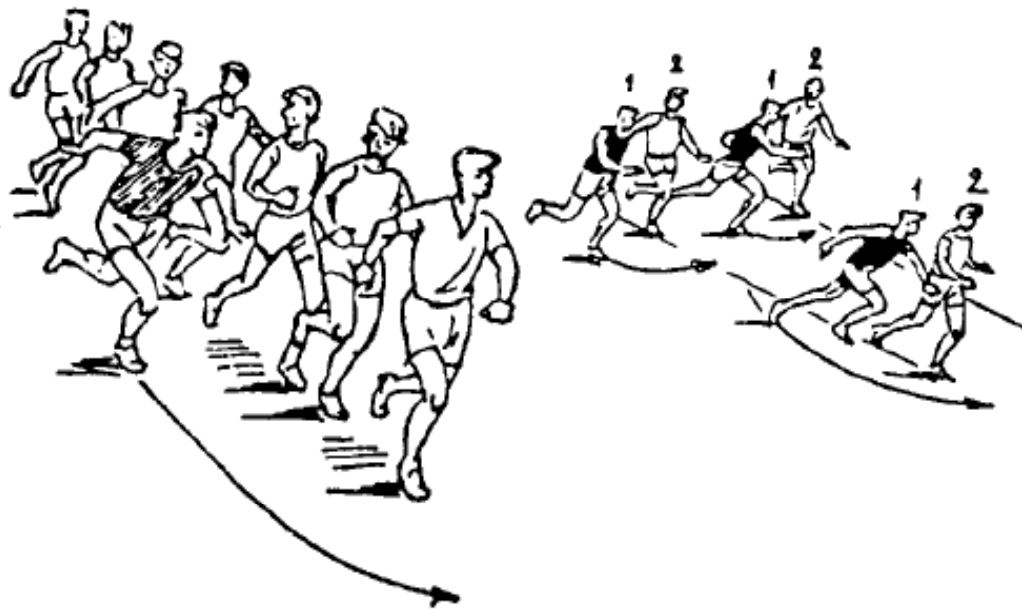




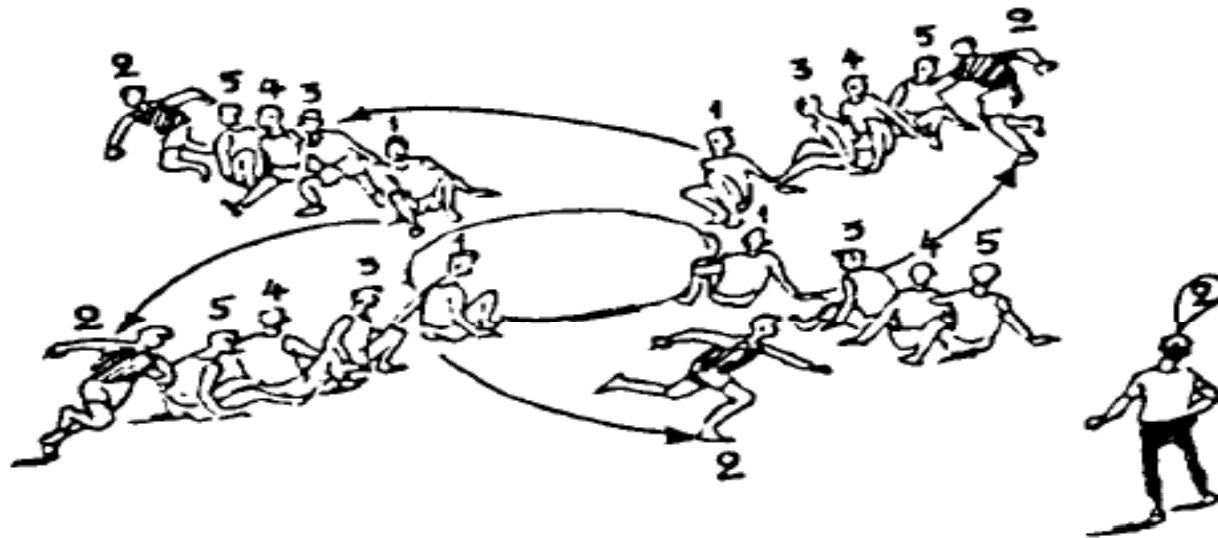
چگونگی تمرین دوی سرعت عمومی

- بازیکنان در دو دسته مساوی پشت سر هم به حالت چمباتمه می نشینند و با صدای مربی بازیکنانی که دارای آن شماره اند با حداکثر سرعت از جای خود بلند شده، پس از دور زدن دسته سر جای خود می نشینند .

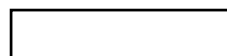
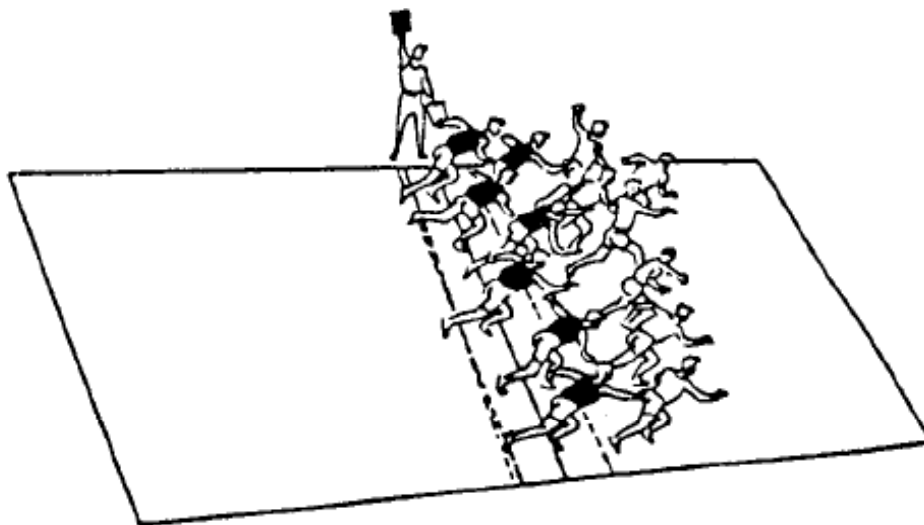
رقابت و جلوگیری از پیشرفت حریف با انجام دوی سریع برای رسیدن به ابتدای صف



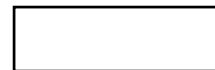
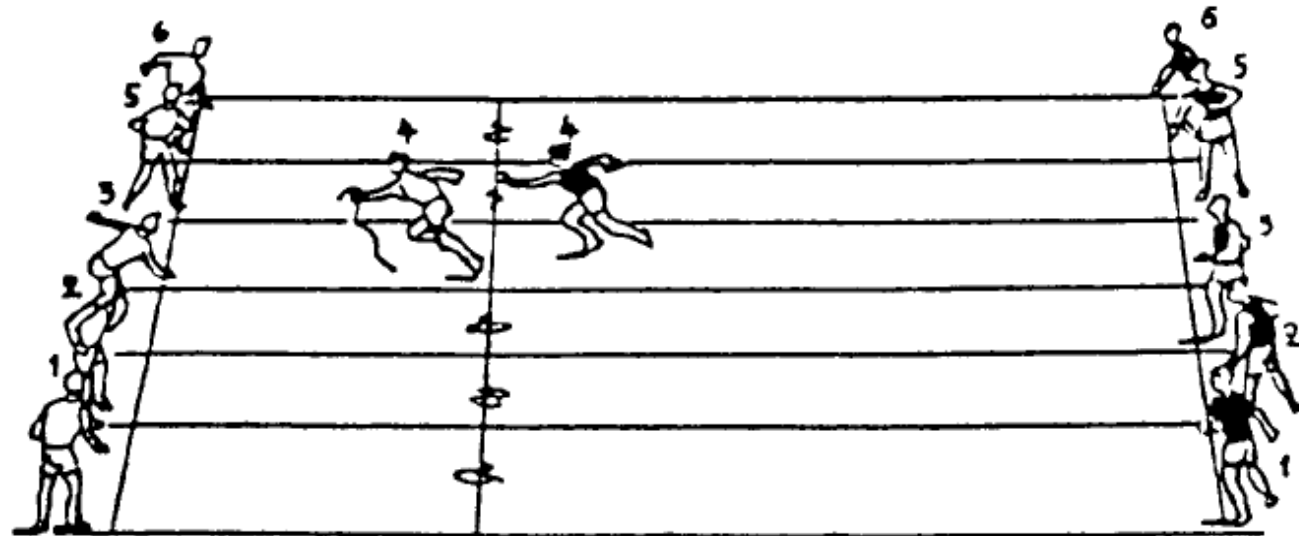
تمرین عکس العمل در برابر محرک صوتی :
بازیکنان در چهار دسته مساوی تقسیم شده پس از اعلام شماره از طرف
مربی آن بازیکن با حداکثر سرعت
در جای بازیکن همنام خود در دسته دیگر قرار می گیرد.



تمرین عکس العمل در مقابل محرک بصری :
مربی رنگ یکی از پیراهن‌ها را بلند می‌کند
بازیکن با حد اکثر سرعت به جهتی می‌دود که رنگ پیراهن نماد آن است



محرکات سمعی و بصری :
محرک سمعی صدا زدن شماره بازیکن
و محرک بصری :
برداشتن طناب از زمین ، به وسیله حریف

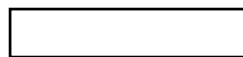
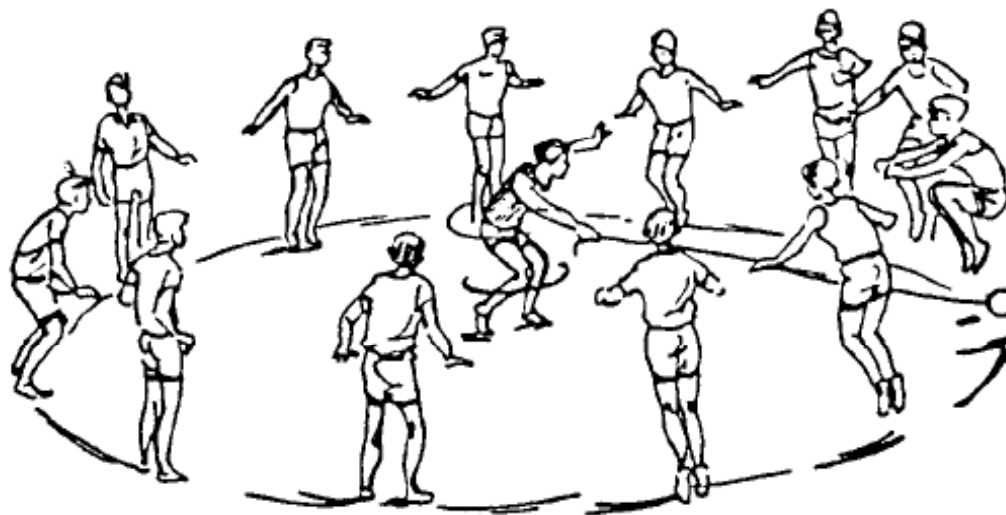




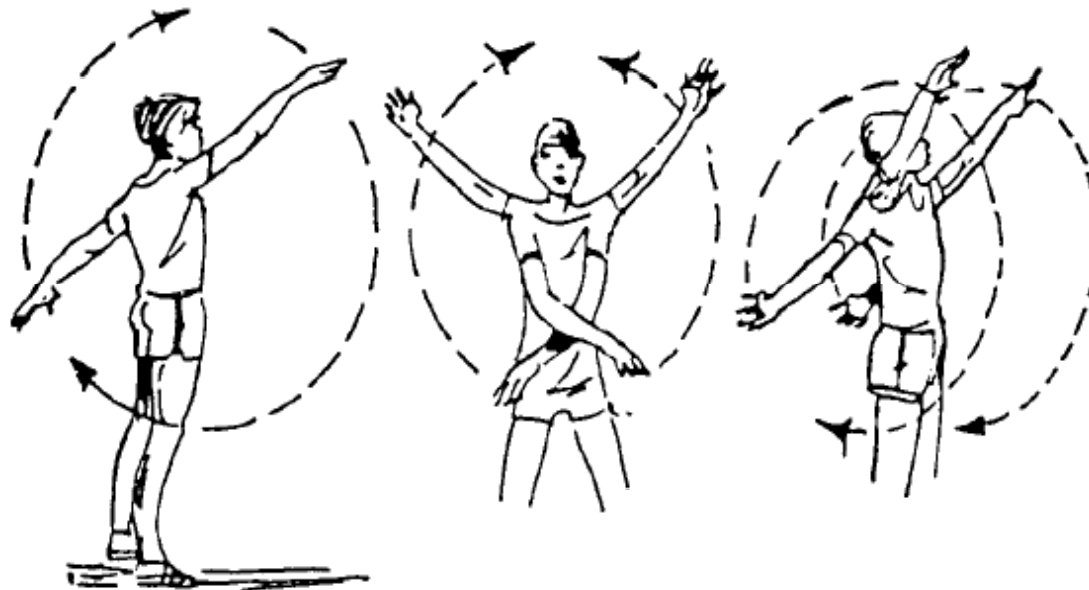
تمرینات مربوط به چابکی

○ چابکی عبارت است از تغییر جهت یا سرعت بدن در کوتاهترین زمان ممکن .

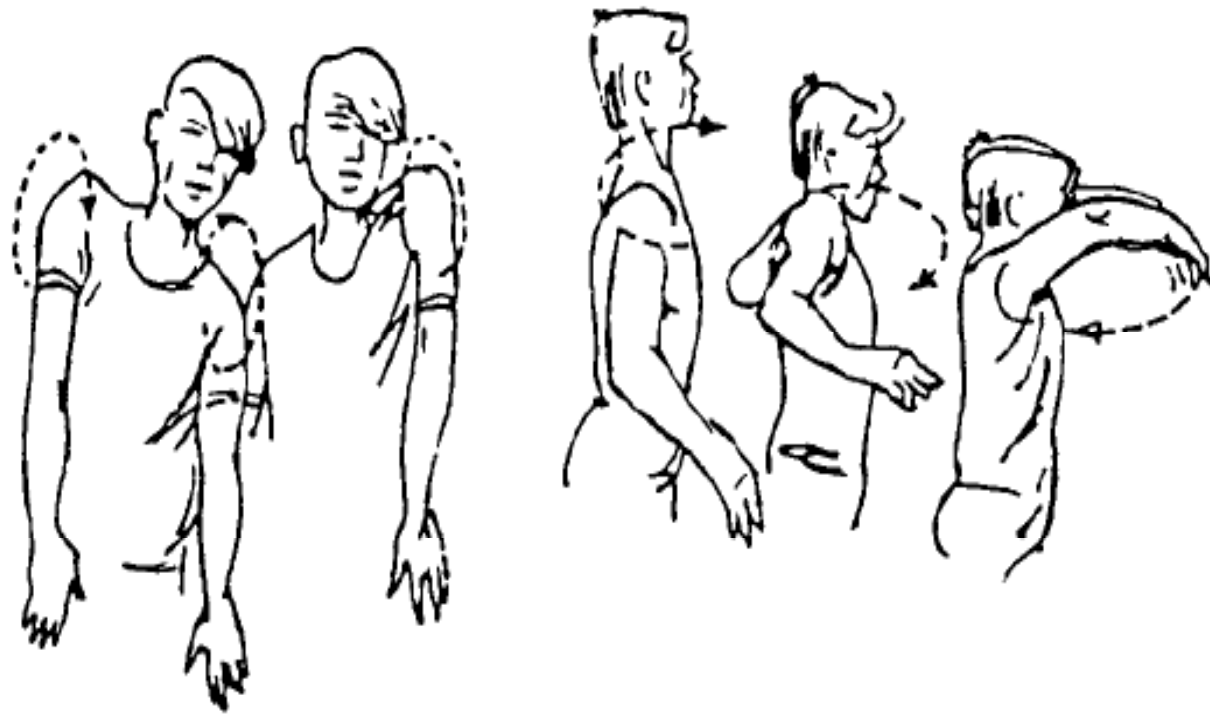
تمرین چابکی در یک محدوده معین به همراه دنبال کردن و جا خالی دادن



تمرینات کششی یک نفره در ناحیه دستها و عضلات کمر بند شانه



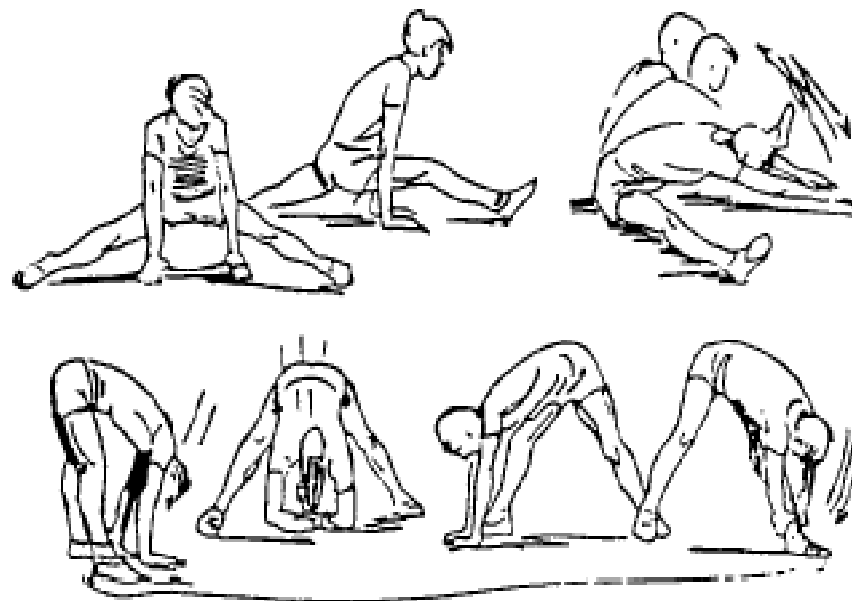
تمرینات کششی موضعی



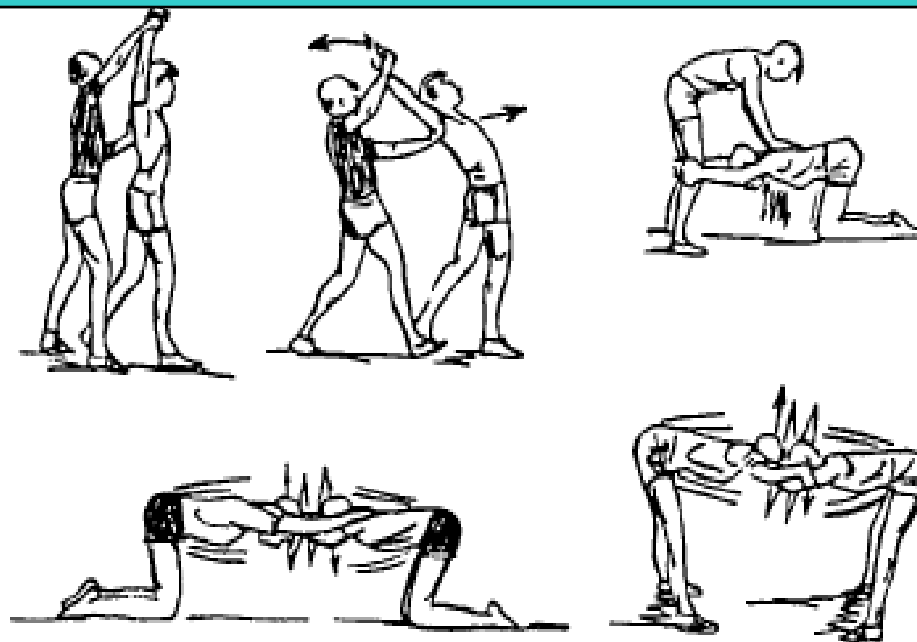
تمرینات کششی یک نفره در ناحیه ستون فقرات



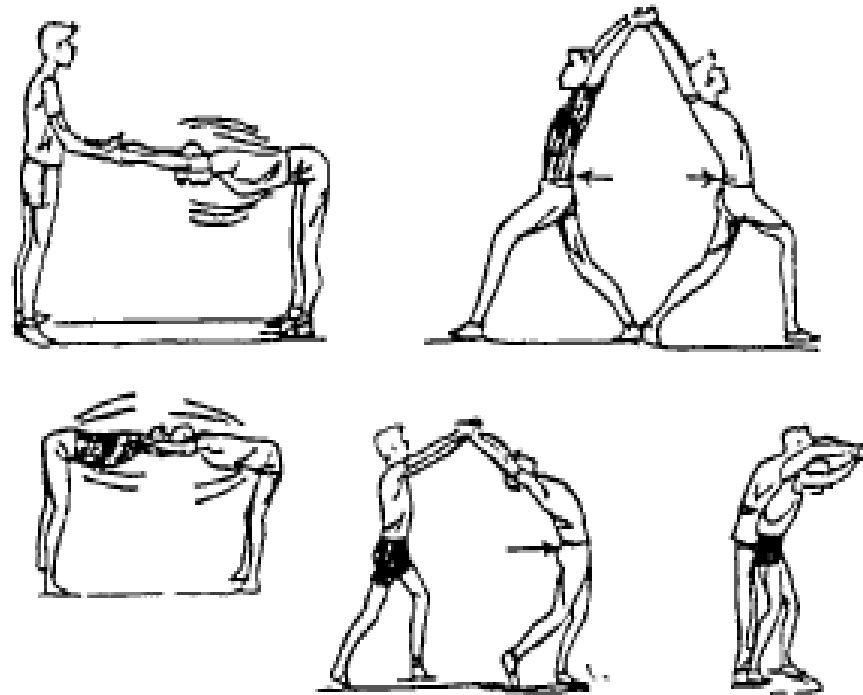
تمرینات کششی یک نفره در ناحیه کمر و پاها



تمرینات کششی دو نفره در ناحیه دستها و عضلات کمر بند شانه



تمرینات کششی دو نفره در ناحیه ستون فقرات

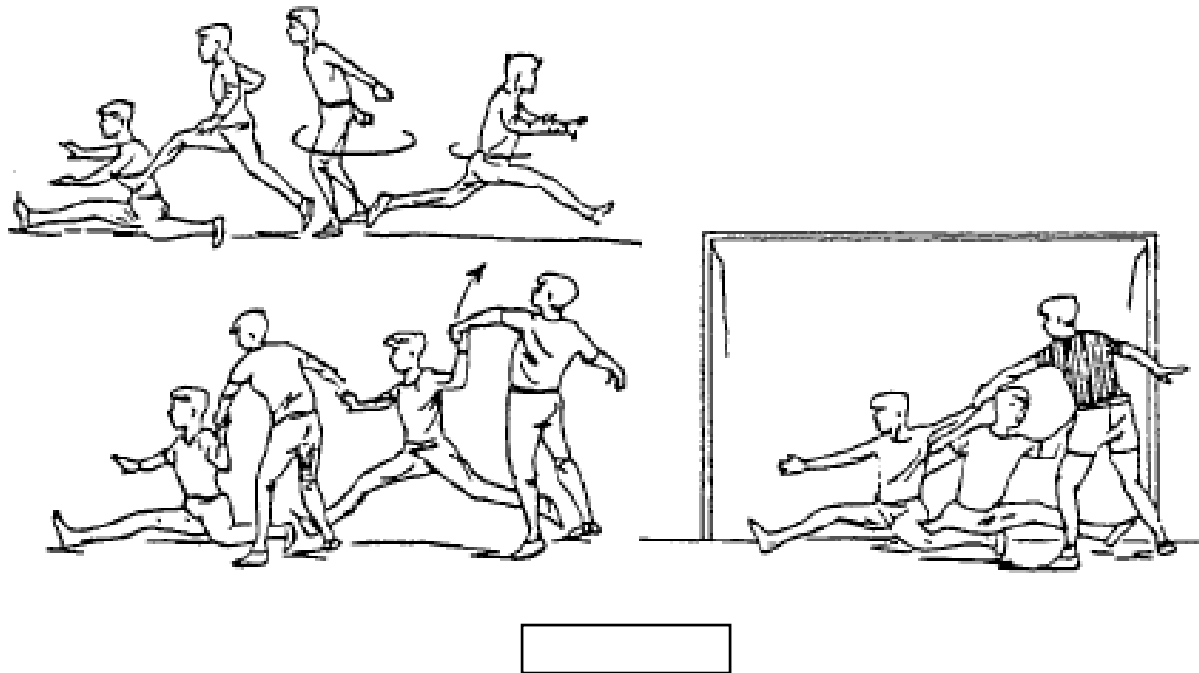


تمرینات کششی دو نفره در ناحیه کمر و پاها

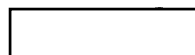
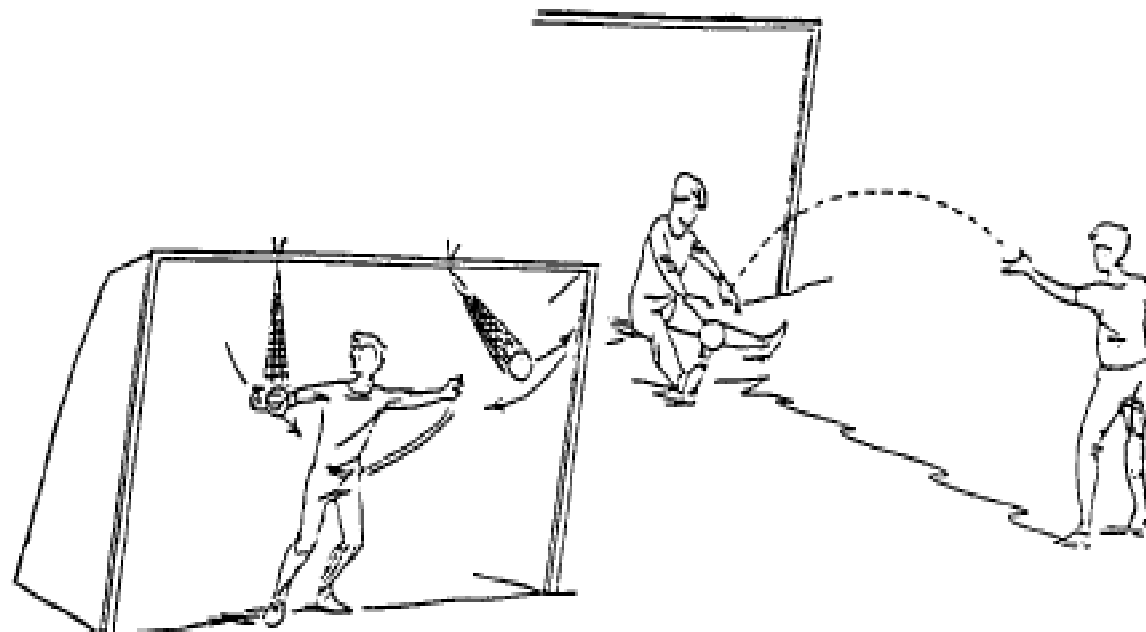


تمرینات آمادگی جسمانی ویژه دروازه بانان

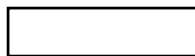
1. تمرینات بدون توپ



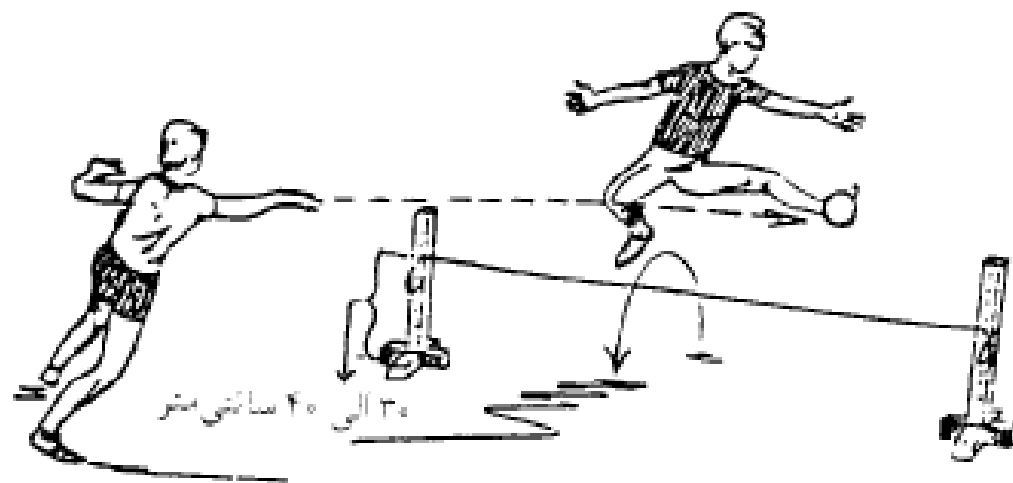
تمرینات با توپ، برای افزایش مهارت دستها



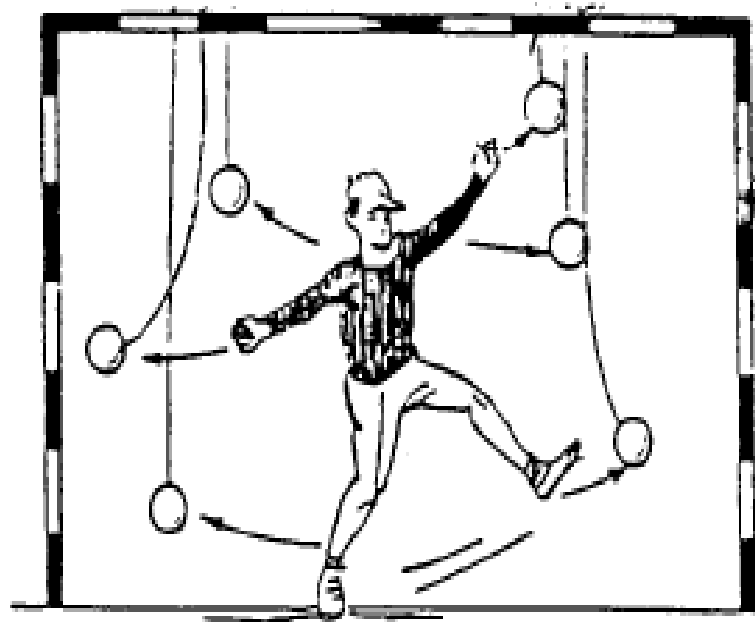
تمرینات با توپ برای افزایش مهارت پاها



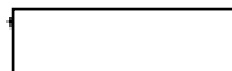
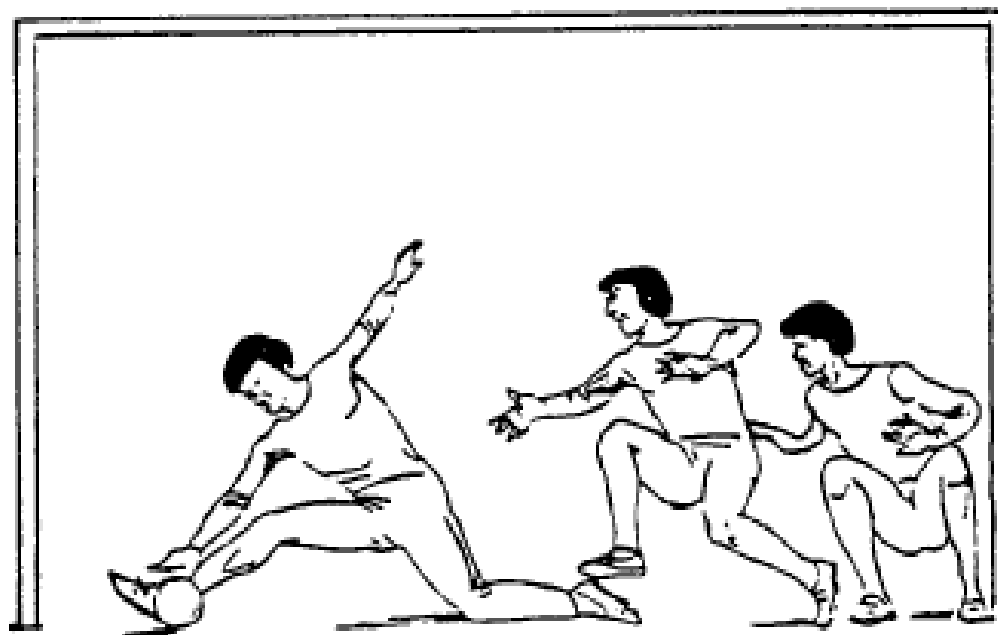
تمرین پرش به همراه افزایش نیروی عضلانی و مهارت پاها



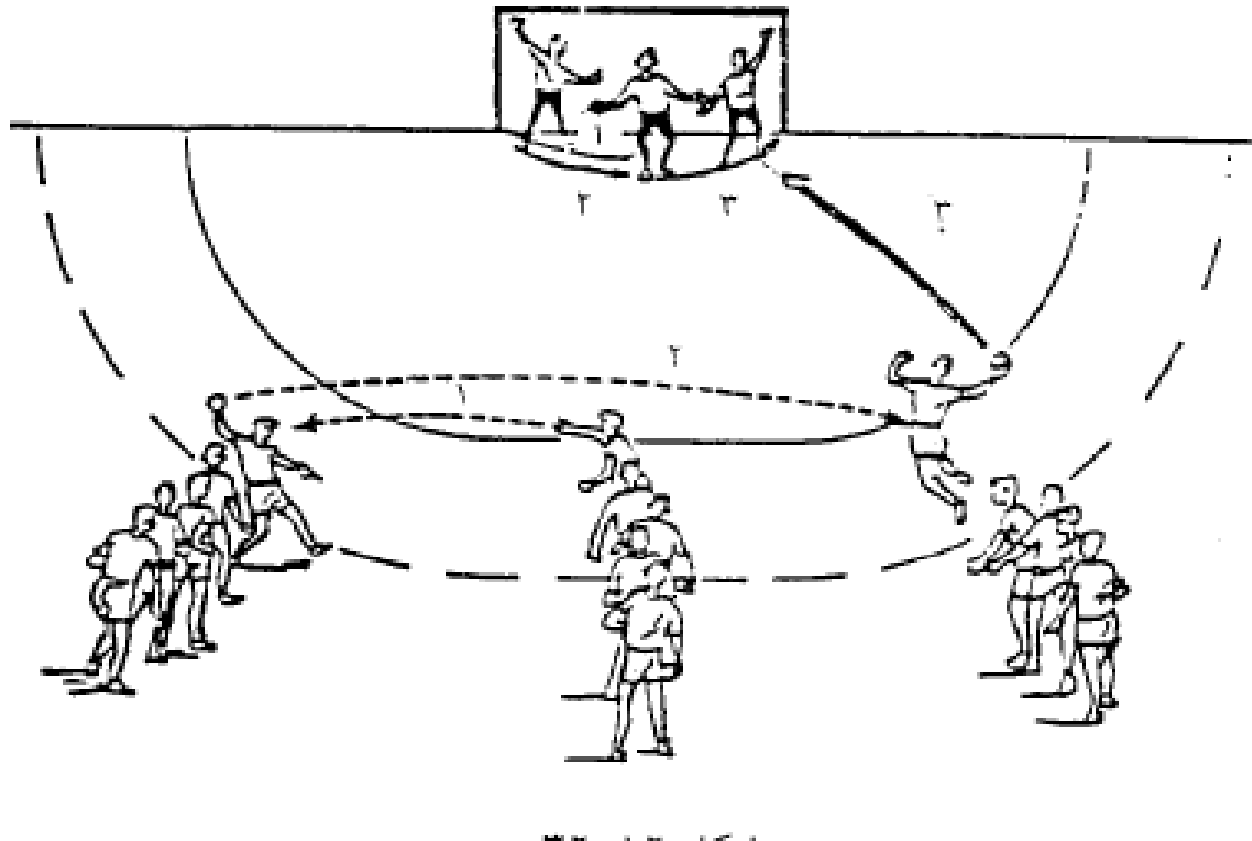
تمرینات با توپ برای هماهنگی دست و پا



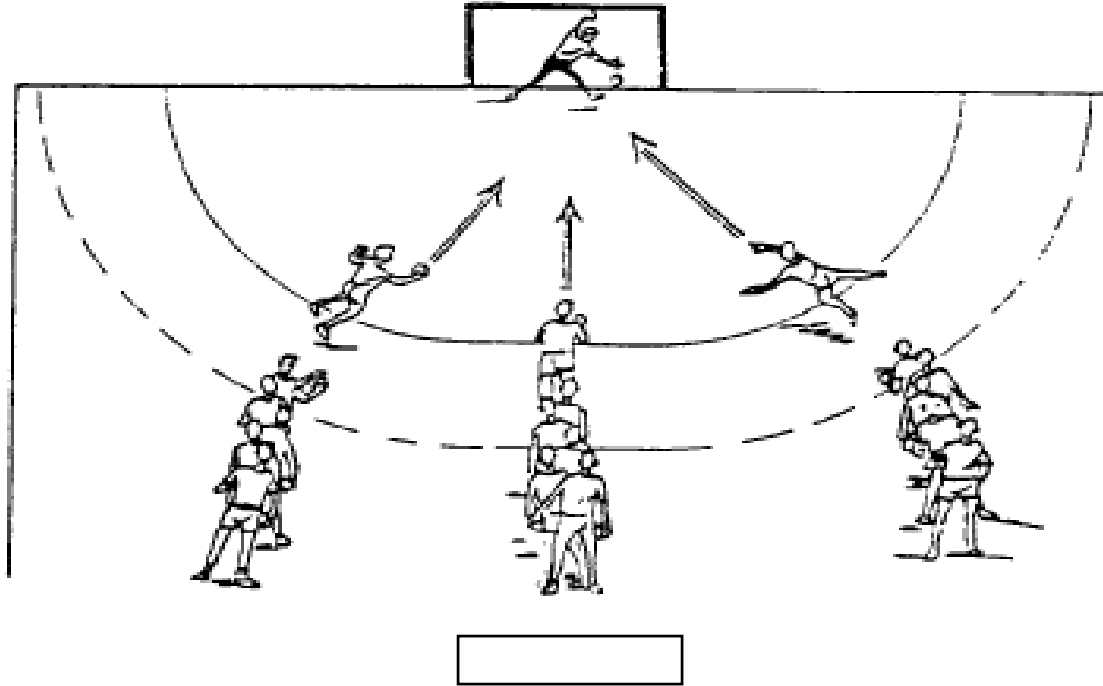
تمرین حرکت از گوش مخالف به همراه هماهنگی دست و پا



تمرین مربوط به جاگیری دروازه بان در داخل دروازه



تمرین سرعت به همراه جاگیری دروازه بان





فصل سیزدهم

○ آمادگی روانی در ورزش هندبال

انتظارات مربی از بازیکنان

داشتن نظم مطلوب و رفتار خوب اجتماعی	ارتقای روانی بازیکنان به صورت انفرادی و تیمی	افزایش قابلیت‌های فردی بازیکنان و تیم	پیشبرد تیمی از نظر پیشرفت در مهارت‌های تاکتیکی و تاکتیکی	پیشرفت انفرادی در مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی	موقعیت بهتر در مسابقات
-------------------------------------	--	---------------------------------------	--	--	------------------------

انتظارات بازیکنان از مربی

رفتار صحیح با بازیکنان براساس موقعیت سنی و نیازهایشان	آگاهی از حوزه‌های آمادگی جسمانی	تصمیمات صحیح در هنگام مسابقه	توضیحات مناسب در مورد تمرین	طراحی خوب و آموزش انعطاف‌پذیر	توانایی در ارائه تکنیک‌های هتدبال و پاسخگویی به سؤالات تاکتیکی بازیکنان
---	---------------------------------	------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	---



ارتباط مثبت بین مربی و بازیکنان

1. محترم شمردن شخصیت یکدیگر
2. صداقت
3. اعتماد متقابل
4. وفاداری متقابل



وظایف مربی و بازیکنان

وظایف مربی

وظایف مربی

- پیشرفت دادن هر بازیکن از نظر مهارت تکنیکهای انفرادی
- پیشرفت دادن هر بازیکن از نظر مهارت تاکتیکهای انفرادی
- افزایش مهارتهای تاکتیکی و تکنیکی
- ایجاد روحیه در جهت بهتر شدن تمرینات





○ ایجاد نظم در زمین و در سایر امور زندگی

○ تلاش برای بالا بردن شخصیت بازیکنان

○ تلاش برای بالا بردن اعتماد به نفس بازیکنان

○ تلاش برای بالا بردن ثبات روانی در بازیکنان





○ ایجاد جدیت و پشتکار در تمرینات

○ تقویت حس مسئولیت پذیری

○ اطمینان از جو مناسب و ارتباط خوب بین اعضا

وظایف بازیکن

- آمادگی برای شنیدن توضیحات مربی
- سعی کوشش در جهت بهینه‌سازی فعالیت‌های جسمانی
- تلاش به منظور پیشرفت در حوزه‌های تکنیکی و تاکتیکی
- آگاهی از نقاط ضعف و قدرت خود





○ شرکت منظم در تمرینات آموزشی هندبال

○ قرار گرفتن در چهارچوب نظم تیمی

○ آمادگی کامل برای تبعیت از اهداف تیمی

○ تلاش برای ایجادچهره ای خوب ازخوددربین سایرهم
تیمی ها





○ آمادگی برای رقابت و تلاش برای موفقیت

○ اعتماد به نفس و مهار خود در شرایط ناامیدی



مسئولیت مربی و بازیکنان

○ نظم بازی بازیکنان در جلسات تمرینی و در حین مسابقات که تقسیم می شود به:

○ 1. نظم فردی

○ 2. نظم تاکتیکی

نظم فردی

○ وقت شناسی

○ عذرخواهی و آوردن دلیل موجه برای غیبت در تمرینها

○ آرامش بعد از فشار بالای روانی و جسمانی

○ حفظ آرامش بعد از مشاهده یک رفتار غیر عادلانه





○ اجرای کامل تمرین هابدون شکایت

○ عدم بروز رفتار ناشایست و تهییج کننده بعد از بروز اختلاف

○ عکس العمل خونسردانه و آرام در مقابل بازی تهاجمی تیم
مقابل و نداشتن حس انتقامجویی به هنگام دفاع





○ اطاعت از تصمیمات داور

○ نداشتن رفتار پرخاشگرانه در مقابل تماشاچیان

نظم تاکتیکی

○ تاکتیک پذیری

1. اجرای صحیح حرکتهای دفاعی و سیستم دفاعی
2. آمادگی کامل برای حمله

- توجه به اشتباهات شخصی و اقدام برای تصحیح آنها
- توجه به حرکات تیم مقابل

وظایف مربی با توجه به نوع تمرین

- مربی و بازیکنان باید قبل از انجام تمرینات ایجاد هدف کنند .
- قبل از شروع جلسه تمرین باید در مورد هدف و نحوه آموزش توضیح داده شود .
- زمانی که بازیکنان متوجه شوند که تمرینات مفید است ، راحت تر و ساده تر به تمرین خواهند پرداخت .



وظیفه مربی در جهت افزایش قابلیت ورزشی

○ طرح آموزشی برای تمام فصول

○ طرح آموزشی برای هفته های یک فصل

○ طرح آموزشی برای هر جلسه تمرین

بخش چهارم

○ قوانین و مقررات بین المللی هندبال

هدف کلی:

آشنایی با قوانین و مقررات و علایم داوری در ورزش
هندبال



ГАНДБОЛЬНЫЙ КЛУБ · ЛАДА-ТОГЛЯТТИ.

HANDBALL CLUB · LADA-TOGLIATTI.

هدفهای رفتاری

- انتظار می رود که پس از مطالعه به این سوالات پاسخ دهید :
- قوانین مربوط به زمین بازی ، مدت بازی ، شروع بازی ، محوطه بازی و خطاهای بازی هندیال را توضیح دهید .
- با ملاحظه علایم دآوری ، علامت را توضیح دهید .



فصل چهاردهم

○ قوانین ومقررات هندبال



قانون اول : زمین بازی

- ابعاد زمین
- نصب دروازه
- خط محوطه دروازه
- خط پرتاب آزاد
- خط هفت متر
- خط محدودیت دروازه بان



-
- خط وسط زمین
 - طول خطوط
 - سطح و عرض خطوط
 - خط دروازه



قانون دوم :

○ وقت بازی

○ علامت پایانی

○ تایم اوت

قانون سوم : توپ

- شکل و جنس توپ
- توپ زنان و مردان
- تعداد توپ مسابقه
- تعویض توپ



GOAL

DURABLE



قانون چهارم:

○ بازیکنان

○ ذخیره ها

○ تجهیزات و وسایل



قانون پنجم: دروازه بان

- لباس دروازه بان
- محدوده مجاز دروازه بان
- محدودیت ترک دروازه
- دفاع از دروازه
- محدودیت در گرفتن توپ
- گرفتن توپ با پا
- جاگیری هنگام پنالتی



-
- قانون ششم :محوطه دروازه
 - قانون هفتم :بازی باتوپ
 - قانون هشتم :رفتار در برابر بازیکن تیم مقابل
 - قانون نهم :امتیاز گل
 - قانون دهم :پرتاب شروع
 - قانون یازدهم :پرتاب اوت



-
- قانون دوازدهم :پرتاب دروازه بان
 - قانون سیزدهم :پرتاب آزاد
 - قانون چهاردهم :قانون هفت متر
 - قانون پانزدهم :دستورات اجرای پرتاب
 - قانون شانزدهم :تنبیهاات وجرایم
 - قانون هفدهم : داوران
 - قانون هجدهم :منشی ووقت نگهدار

فصل پانزدهم

○ علایم داوری در هندبال

با اعلام هر خطا، داوران بلافاصله جهت پرتاب توپ رانشان می دهند. در مواقعی که دلیل اعلام خطا قدری مبهم است، داور آنرا با علامت دست نشان میدهد.

علامتهای دست استاندارد فدراسیون جهانی هندبال



۲. دریبل غیرقانونی (دبل)

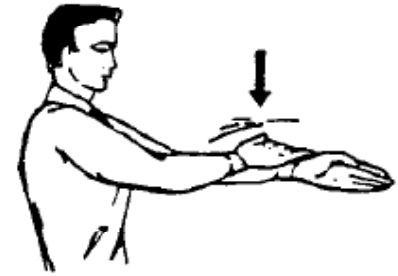


۱. ورود به محوطه دروازه

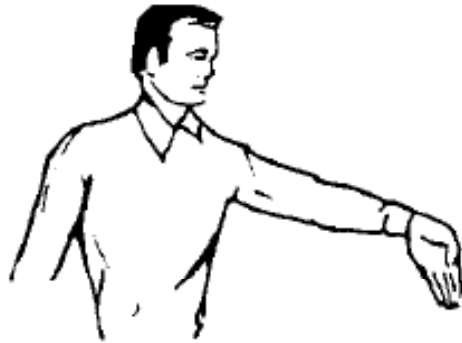




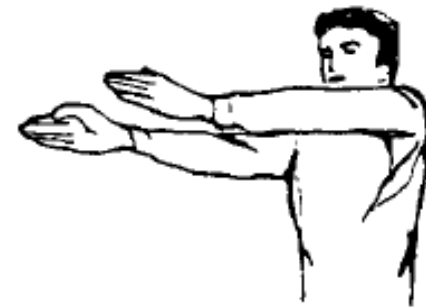
۶. خطای مهاجم - برخورد، افتادن روی دفاع



۵. زدن



۸. پرتاب دروازه بان



۷. پرتاب اوت



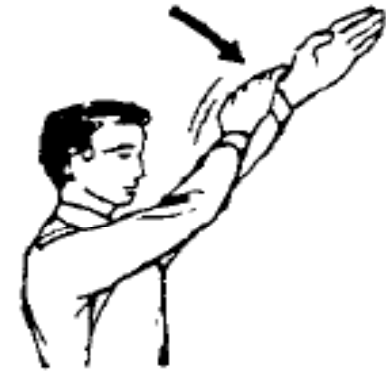
۱۰. رعایت فاصله ۳ متر



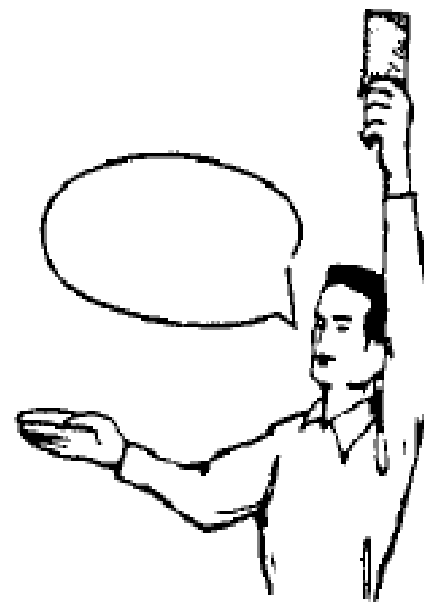
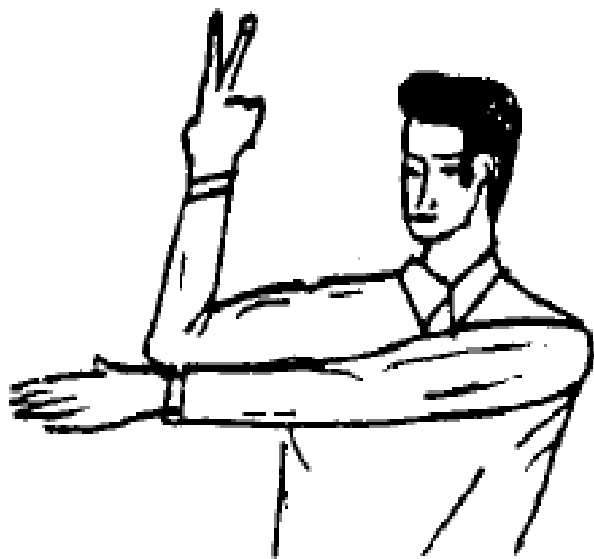
۹. پرتاب آزاد و جهت پرتاب



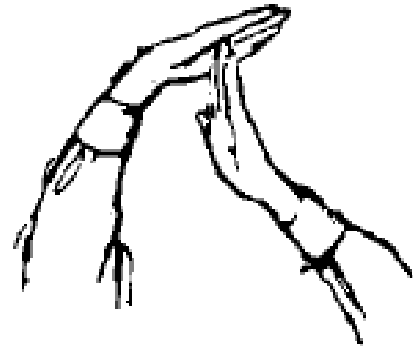
۱۲. اعلام گل



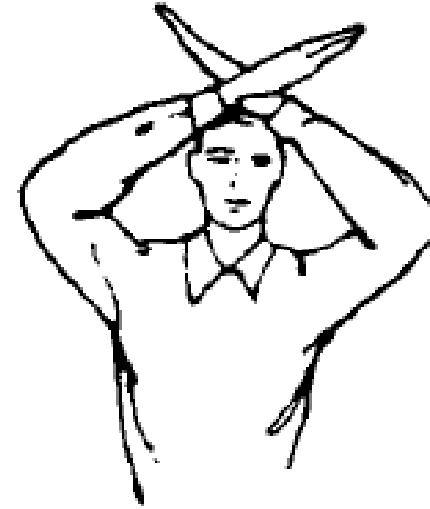
۱۱. وقت کشی (بازی غیرفعال)



۱۳. اخطار (کارت زرد)، اخراج (کارت قرمز) ۱۴. دو دقیقه اخراج



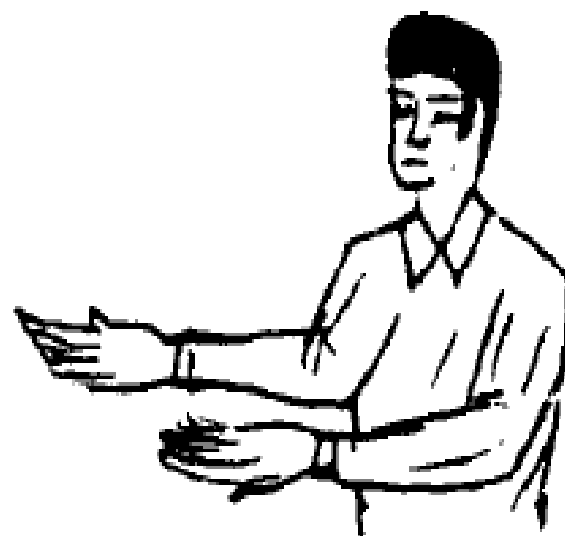
۱۶. تایم - اوت



۱۵. اخراج دایم (دیسکالیفه یا اسکلود)



۱۸. اعلام بازی غیرفعال



۱۷. اجازه ورود به زمین به هنگام وقت مرده



بخش پنجم

○ شیوه های مختلف سنجش و ارزیابی مهارت‌های ورزشی

○ و سنجش آمادگی بدنی در هندبال





هدف کلی

- آشنایی با شیوه های مختلف ارزشیابی مهارتها
- وچگونگی سنجش آمادگی بدنی بازیکنان هندبال



هدفهای رفتاری

- انتظار می رود با مطالعه این بخش بتوانید:
- یک نمونه ارزشیابی هندبال ارائه دهید
- روش سنجش بعضی از عوامل نشان دهنده آمادگی بدنی



فصل شانزدهم

○ سنجش و ارزشیابی مهارت‌های هندبال



استفاده از برگه های مشاهده

- 1. برگه مشاهده عمومی
- 2. برگه مشاهده برای فنون ویژه
- 3. برگه مشاهده ویژه دروازه بان



فصل هفدهم

○ آزمونهای سنجش آمادگی عمومی بدنی بازیکنان
هندبال



آزمونهای آمادگی جسمانی

1. استقامت عضلات شکم
2. توان عضلانی پاها
3. پرش طول جفتی
4. استقامت عضلانی پاها
5. سرعت
6. استقامت عمومی

استقامت عمومی

1. آزمون 12 دقیقه دویدن و راه رفتن در هوای آزاد
2. آزمون پله
3. دو 2000 متر

موفق باشید

میلان

www.salampnu.com

سایت مرجع دانشجوی پیام نور

- ✓ نمونه سوالات پیام نور : بیش از ۱۱۰ هزار نمونه سوال همراه با پاسخنامه
- تستی و تشریحی
- ✓ کتاب ، جزوه و خلاصه دروس
- ✓ برنامه امتحانات
- ✓ منابع و لیست دروس هر ترم
- ✓ دانلود کاملاً رایگان بیش از ۱۴۰ هزار فایل مختص دانشجویان پیام نور

www.salampnu.com