

آموزش هندبال

(گام به گام)

دکتر خسرو نصیری
دکتر علی اصغر فلاحي

تهران

۱۳۹۷



سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)
پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	پیشگفتار
۴	مقدمه
	بخش اول: آشنایی با بازی هندبال
	درس نخست:
۹	تاریخچه هندبال
۱۵	آشنایی با مقررات کلی بازی هندبال
	بخش دوم: آموزش مهارت‌های فردی (تکنیک)
۲۶	درس دوم: آشنایی با توپ
۵۹	درس سوم: آموزش دریافت
۸۳	درس چهارم: دریل و انواع آن
۹۴	درس پنجم: دریل کوتاه
۱۱۱	درس ششم: پاس
۱۲۵	درس هفتم: پاس یکدست
۱۳۴	درس هشتم: پاس یکدست از پهلو
۱۴۲	درس نهم: پاس‌های سرعتی
۱۵۰	درس دهم: پاس فشاری (کشویی یا پیستونی)، پاس پیچ
۱۶۳	درس یازدهم: شوت
۱۷۱	درس دوازدهم: شوت از پهلو
۱۷۵	درس سیزدهم: شوت از پهلو مخالف
۱۸۴	درس چهاردهم: شوت از پشت (بک‌هند)
۱۹۳	درس پانزدهم: شوت در حال حرکت

صفحه	عنوان
۲۰۳	درس شانزدهم: شوت پرشی
۲۲۴	درس هفدهم: شوت از گوش
۲۳۷	درس هجدهم: آموزش دروازه بان
۲۴۷	درس نوزدهم: مهارت های دروازه بانی
۲۶۶	درس بیستم: آموزش دفاع
۲۷۴	درس بیست و یکم: حمله فردی (تکی)
۲۸۲	درس بیست و دوم: سد کردن (بلاک کردن)
بخش سوم: آموزش مهارت های گروهی (تاکتیک)	
۲۹۰	درس بیست و سوم: مراحل مختلف حمله و دفاع (تک و پاتک)
۳۰۰	درس بیست و چهارم: وظیفه بازیکنان در حمله
۳۰۶	درس بیست و پنجم: انواع آرایش (سیستم) های حمله
۳۰۹	درس بیست و ششم: آرایش ۳-۳
۳۱۸	درس بیست و هفتم: دفاع گروهی
۳۲۲	درس بیست و هشتم: آرایش دفاع ۶-۰
۳۳۱	درس بیست و نهم: دفاع ۴-۲
۳۳۴	درس سی ام: دفاع با بازیکن کمتر یا بیشتر از حریف
۳۴۴	ضمیمه
۳۵۸	منابع

پیشگفتار

ضمن ارج نهادن به کوشش‌های عزیزانی که در تألیف و ترجمه کتاب‌های آموزش هندبال همت گماشته‌اند، از آنجا که جای خالی کتابی که هندبال را از ساده به مشکل به نوآموزان آموزش دهد، احساس می‌شد، نگارندگان بر آن شدند تا کتاب حاضر را در قالب سی درس به صورت گام‌به‌گام تألیف کنند تا از این طریق نوآموزان را از نخستین مهارت، که گرفتن توپ است، تا مهارت‌های پیشرفته، همراه با تمرین‌های گروهی آموزش دهند. در این نوشتار تلاش شده است تا ضمن تعریف و دسته‌بندی مهارت‌ها، کاربرد و انواع آن‌ها نیز آموزش داده شود. از طرف دیگر، بازی هندبال یک بازی پُربرخورد و درگیرانه است؛ به همین دلیل برخلاف رشته‌های گروهی دیگر نباید در آغاز آموزش به نوآموزان اجازه داد که به بازی هندبال بپردازند؛ زیرا ممکن است آسیب‌دیدگی در حین بازی در آنان بی‌انگیزگی و دلزدگی ایجاد کند و در نتیجه برای ادامه فعالیت و فراگیری هندبال دچار تردید شوند. بنابراین شیوه تدریس به گونه‌ای است که با استفاده از بازی‌هایی شبیه هندبال، مهارت‌ها و توانایی‌های جسمی و روانی موردنیاز بازی هندبال و شادابی و نشاط کار گروهی تقویت و از آسیب‌های احتمالی نیز پیشگیری می‌شود؛ به همین دلیل در این کتاب سعی شده است روش تدریس درست هندبال، همراه با تمرین‌های گوناگون مرتبط با آن به ورزشکاران و مربیان آینده آموزش داده شود.

از آنجا که کارشناسان، هندبال را مادر ورزش‌های گروهی می‌دانند و در این بازی سرعت و همکاری و پرهیز از تک‌روی نقش بسزایی دارد، در این کتاب سعی شده است تا نوآموزان از شروع آموزش، علاوه بر آشنایی با توپ و تمرین‌های گوناگون آن، با کار گروهی و همکاری نیز انس پیدا کنند و آن را ملکه ذهن خود سازند. بنابراین مربی باید تا آنجا که ممکن است از بازی‌های گروهی‌ای استفاده کند که علاوه بر بالا بردن توانایی‌های جسمی و مهارتی، نوآموزان را به استفاده از تفکر و اندیشه در مهارت‌های فردی و گروهی وادار سازد.

آموزه‌های این کتاب در قالب سه بخش و سی درس دسته‌بندی و تا حد امکان تلاش شده است علاوه بر آموزش مهارت‌های فردی و گروهی، روش آموزش و تدریس آن نیز به صورت اصولی و مرتبط آموزش داده شود تا دانشجویان و مربیان جوان و افرادی که در کلاس‌های مربیگری فدراسیون و کارگاه‌های آموزشی شرکت می‌کنند، از آن بهره‌مند شوند. در این کتاب، طرح درس هر جلسه و محتوا و زمان‌بندی آن نیز ارائه شده است؛ البته یادآوری می‌شود در این کتاب (که کتاب آموزش پایه (گام به گام) است)، صرفاً تکنیک‌ها و تاکتیک‌های ابتدایی آموزش داده می‌شود.

امید است که نگارش این کتاب، گامی هرچند کوچک در پیشبرد رشته ورزشی زیبا و پرطرفدار هندبال بردارد؛ زیرا این ورزش که برادرخوانده «دستش‌ده» باستانی ایران است، با ساختار و توانایی مناسب بدنی، ویژگی‌های نژادی، استعدادهای ذاتی و هوش سرشار جوانان این مرزوبوم هماهنگی و همخوانی بسیاری دارد و با توجه به گوناگونی اقلیم، نژاد و جمعیت زیاد این کشور، اگر استعدادهای جوانان به خوبی شناخته و پرداخته شود و با بهره‌گیری از کارشناسان کارآشنا مدیریت شود، علاوه بر بهره‌مندی از دستاوردهای گسترش ورزش و سلامتی در میان جوانان، در بخش ورزش قهرمانی نیز نه فقط

در آسیا، بلکه در جهان به مراتب بهتر و بیشتر از دیگر ورزش‌های گروهی دیگر جلوه خواهیم کرد.

در اینجا شایسته است از تمامی دوستان و همکاران عزیز که ما را در انجام دادن این مهم یاری کرده‌اند، سپاسگزاری و قدردانی کنیم.

خسرو نصیری

علی اصغر فلاحی

مقدمه

هندبال، ورزشی گروهی، زیبا و پرتحرک است که در آن توانایی، دانایی و پویایی (عصاره ورزش) کلید پیروزی است. در این بازی، اندیشه، همکاری، همفکری و همسازی از یک سو و توانمندی و هنرمندی از سوی دیگر، دست در دست هم می‌گذارند تا تصاویری بس زیبا از تافته‌هایی بافته از هنر، مهارت و زیبایی نقش ببندد و بینندگان را به وجد آورد؛ به همین دلیل در این ورزش که آگاهان به درستی آن را مادر ورزش‌های گروهی و دربرگیرنده همه زیبایی‌ها، هیجان‌ها و ظرافت‌های رشته‌های گروهی دیگر می‌دانند، همه نشانه‌های آمادگی جسمانی و روانی مانند قدرت، استقامت، سرعت، نرمی، چابکی و نیز زیرکی و تیزهوشی، به یاری بیشتر مهارت‌های فردی و گروهی مانند گرفتن، پرتاب کردن، دویدن و پریدن می‌آیند تا بازیکنان بتوانند در برابر حریفان به پیروزی برسند.

در این بازی، هماوردی و مبارزه تن‌به‌تن و پی‌درپی بازیکنان با حریف، نیازمند اندامی ورزیده با ماهیچه‌هایی توانمند و مفاصلی قوی با دامنه حرکتی گسترده است؛ از طرف دیگر، فشردگی و فعالیت شدید و مداوم موجب رشد و توسعه و توانمندی بیشتر ماهیچه‌ها و دیگر اعضای حیاتی بدن به ویژه قلب، شش‌ها، کبد، کلیه‌ها و همچنین سیستم اعصاب مرکزی بدن ورزشکاران می‌شود.

این ورزش، هم‌زمان در پرورش تن و روان ورزشکاران نیز نقش دارد و علاوه بر بالا بردن توان بدنی، فیزیکی و فیزیولوژیک، در تقویت اندیشه و تفکر و قوه تجزیه و تحلیل آنان نیز بسیار مؤثر است؛ زیرا بازیکنان در هنگام بازی و با وجود درگیری بدنی شدید، هم‌زمان و در کسری از ثانیه باید به موقع و به سرعت ببینند، به

خاطر بسپارند، ارزیابی و نتیجه‌گیری کنند و بهترین و مناسب‌ترین حرکت‌ها و تکنیک‌ها را به فراخور موقعیت زمانی و مکانی خود بر روی زمین یا در فضا به اجرا درآورند.

هندبال، ورزشکاران را به تلاش و کوشش و کار گروهی وامی‌دارد و به آنان می‌آموزد که از شکست نهراسند و درعین حال که به بازیکنان هم‌گروه خود و نیز تیم حریف، داوران و تماشاگران احترام می‌گذارند و همه قوانین و قواعد بازی جوانمردانه و منصفانه را رعایت و از آسیب رساندن به خود و دیگران دوری می‌کنند، با همه وجود و با شجاعت و جنگندگی بسیار بکوشند تا با همکاری و همفکری با دیگر بازیکنان گروه، به هدف نهایی که همانا پیروزی بر حریف و کسب قهرمانی است، دست یابند؛ یا حتی در صورت شکست، به خوبی آن را بپذیرند و با صبر و تحمل از آن پلی برای پیشرفت و پیروزی در آینده بسازند.

این آموزه‌های مهم، ورزشکاران را برای زندگی اجتماعی و کار گروهی و رفتارهای شایسته و سالم در اجتماع و زندگی سعادت‌مند همراه با افتخار، پرورش می‌دهد، که این خود مهم‌ترین و اصلی‌ترین هدف ورزش است و بازی هندبال به تمام و کمال این وظیفه را انجام می‌دهد.