



هندبال برای همه

ترجمه و تالیف: دکتر ندا خاوری
با همکاری کمیته مربیان و آموزش
فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران



لذت و سرگرمی یکی از اجزای بسیار مهم برنامه های ورزشی است، که در هندبال نمود کامل می یابد.

هندبال! هندبال چیست؟

هندبال یک بازی سنتی است.



فلسفه بازی

هندبال یک بازی گروهی است که با دو تیم برگزار می شود. بازیکنان می توانند توپ را با دستها گرفته و پرتاب نمایند، اما توپ نباید به پای آنها برخورد کند. تیم ها با زدن گل امتیاز کسب می کنند. هر تیمی که گل بیشتری بزند برنده بازی است. بازی با تماس زیاد بدنی (در حین دفاع و حمله) و با سرعت بالا انجام می شود. در نتیجه بازی منصفانه از اهمیت بالایی برخوردار است.

این ورزش در سالن های ورزشی و یا زمین های سرباز که دارای طول و عرض ۲۰×۴۰ باشند انجام می شود. انواع مختلف آن از جمله مینی هندبال، هندبال ساحلی، هندبال با ویلچر می باشند که تجهیزات و قوانین آنها متناسب با خصوصیات آنها متغیر است.

چگونه می توان این بازی را انجام داد؟

هندبال یک رشته گروهی است شامل ۷ بازیکن درون زمین (۶ نفر بازیکن و ۱ نفر دروازه بان) برای انجام بازی همچنین دو داور مورد نیاز است.

چه چیزهایی برای بازی نیاز دارید؟

قاعده بازی سالنی (عکس را ببینید) زمین ۲۰×۴۰ متر با کفپوش چوبی یا PVC است. زمین دارای دو محدوده ۶ متری و دو محدوده ۹ متری با دو دروازه ۳×۲ متر است.

توپ: مردان با توپ سایز ۳ و بانوان با توپ سایز ۲ بازی می کنند. اما در سنین مختلف سایز های دیگری هم برای توپ همچون ۱ و ۰ وجود دارد.



پوشش: بازیکنان لباس مناسبی برای این رشته نیاز دارند. شلوارک ، تی شرت و کفش ورزشی مخصوص این رشته مورد نیاز است.

دوره بازی: بازی هندبال در دو زمان ۳۰ دقیقه ای با ۱۵ دقیقه استراحت بین دو نیمه انجام می شود. مانند سایر توپ این زمان بازی برای سنین مختلف متفاوت است.

نتیجه منطقی	مجاز نمی باشد	مجاز می باشد	چگونگی بازی
پرتاب آزاد برای حریف	سد کردن یا دریافت توپ با پاها	پرتاب و دریافت توپ با دست	در حمله (با توپ)
پرتاب آزاد برای حریف	نگه داشتن توپ بیشتر از ۳ ثانیه	ارسال توپ برای هم تیمی	
گام اضافه ، پرتاب آزاد برای حریف	قدم برداشتن با توپ بیشتر از ۳ قدم	دریبل توپ با دست و گرفتن توپ	
دبل ، پرتاب آزاد برای حریف	دریبل زدن ، گرفتن و دوباره دریبل کردن توپ	بازی با توپ در خارج از منطقه ۶ متر	
پرتاب دروازه بان	وارد شدن به منطقه ۶ متر با توپ	گرفتن توپ در فضای ۶ متر	
پرتاب دروازه بان	گرفتن توپ در محوطه دروازه	رد شدن از بین مدافع	
خطای هل دادن ، پرتاب آزاد برای حریف	حول دادن حریف	گذاشتن توپ روی زمین زمانیکه داور مالکیت را عوض میکند	
۲ دقیقه اخراج	پرت کردن و هل دادن توپ بعد از اینکه داور مالکیت را عوض کند		
پرتاب آزاد / پنالتی	ضربه زدن یا کشیدن توپ از حریف	استفاده از دستها برای سد کردن توپ و باز کردن دستها برای گرفتن توپ از حریف	در دفاع (بدون توپ)
پرتاب آزاد / پنالتی اگر هدف بازیکن باشد نه توپ	کشیدن لباس یا هل دادن مهاجم	تماس بدنی با حریف (در حالت رو دررو) برای زیر نظر قرار دادن جابه جایی حریف	
۲ دقیقه و یا کارت قرمز	صدمه زدن به حریف	بازی جوانمردانه	
پنالتی	دفاع از حریف در منطقه ۶ متر	ایستادن بیرون منطقه ۶ متر	
اول اخطار & اخطار پیش رونده	ایجاد اختلال در پرتاب آزاد	فاصله ۳ متری در پرتاب های آزاد	
پرتاب آزاد	با توپ وارد منطقه دروازه شدن	دریافت توپ با هر قسمتی از بدن در منطقه ۶ متر	دروازه بان
پرتاب آزاد	بیرون رفتن از ۶ متر با توپ	بیرون آمدن از منطقه ۶ متر بدون توپ و شرکت در	

خطای پیش رونده: کارت زرد - اخراج ۲ دقیقه - کارت قرمز - محرومیت از بازی



بیایید هندبال بازی کنیم!

اما چرا؟

چون که

- ۱- هندبال برای کودکان بهترین است.
- ۲- هندبال یک فعالیت سرگرم کننده و شاد برای بازی با دیگران است.
- ۳- هندبال بازی ای است که دیگران هم در آن دخیلند.
- ۴- هندبال یک رقابت بادیگران و یا مقابل دیگران است.
- ۵- هندبال شما را به چالش می کشد.
- ۶- هندبال به شما این امکان را می دهد که پیروزی و شکست را تجربه کنید.



۱- هندبال برای کودکان بهترین است. چون که:



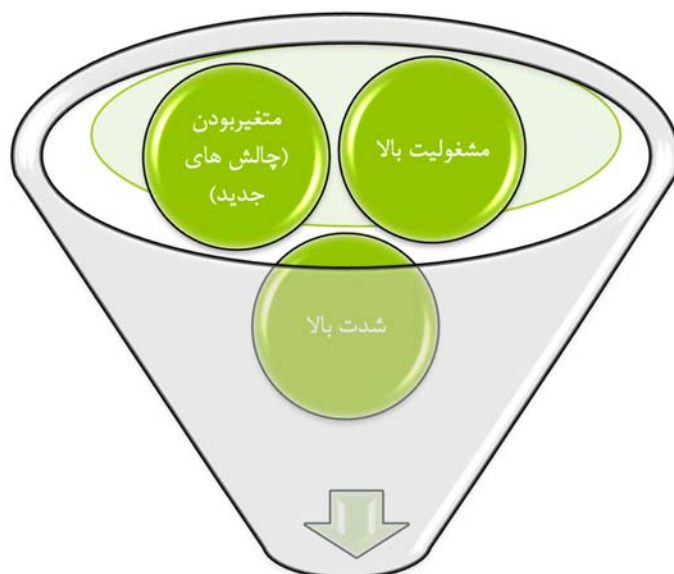
۲- هندبال یک فعالیت سرگرم کننده و شاد برای بازی با دیگران است.

سرگرم کننده برای عضویت در آن!

سرگرم کننده برای دیدن آن!



۳- هندبال بازی ای است که دیگران هم در آن دخیلند. و دارای این ویژگی ها می باشد.



همه مناسب برای دوره های نونهالی و نوجوانی

۴- هندبال یک رقابت با دیگران و یا مقابل دیگران است.



رقابت - ممارست در تمرین

یادگیری موفقیت و شکست

رقابت در مسابقات - تورنومنت ها و فستیوال ها

اما باید توجه داشت که

مسابقات خوبند - ولی آنچه مهمتر است ، ایجاد محیطی برای نمو و توسعه است.



۵- هندبال بچه ها را به چالش می کشد.



در هندبال بچه ها می توانند

- توانمندیهای تکنیکی خود را پیشرفت دهند.
- مهارتهای حرکتی و قابلیت های حرکتی برای هماهنگی در جابه جایی ها را پیشرفت دهند.
- توانمندی های ذهنی خود را پیشرفت دهند (با فکر کردن روی انجام حرکات در هندبال).

- توانمندی های اجتماعی خود را توسعه دهند (بازی تیمی).



۶- هندبال به شما این امکان را می دهد که پیروزی و شکست را تجربه کنید.



تماس های زیاد با توپ

احتمال کسب امتیاز بیشتر با زدن گل بیشتر

احتمال از دست دادن یا به دست آوردن توپ در جریان بازی

احتمال یادگیری و پیشرفت بیشتر با تمرین بیشتر

قوانین جذاب داوری که موجب انگیزش بچه ها برای عضویت در تیم می شود

برای موفقیت در این ورزش جذاب نیاز به داشتن توانمندیها ی زیر است.

فاکتور های آمادگی جسمانی

۱. فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت

۲. فاکتور های آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت

فاکتور های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت شامل:

۱- استقامت قلبی تنفسی یا استقامت قلبی عروقی-

۲- استقامت عضلانی

۳- انعطاف پذیری

۴- قدرت عضلانی

فاکتور های آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت شامل:

۱- تعادل و هماهنگی

۲- چابکی

۳- سرعت

۴- سرعت عکس العمل

۵- توان

۶- انعطاف پذیری

و از این روست که هندبال را مادر رشته های نوپی می نامند.

منابع

EHF Conference “Handball at School”.2006

BASIC HANDBALL – The traditional game,EHF

اردستانی، عباس «آمادگی جسمانی»،گوش نو،۱۳۹۰

