



- ✓ آخرین و مهمترین اخبار و بخشنامه های دانشگاه پیام نور
- ✓ آخرین و مهمترین اخبار آموزش عالی و دانشگاه آزاد اسلامی
- ✓ آخرین آگهی های استخدامی روز کشور
- ✓ بزرگترین و بروزترین بانک سوالات دانشگاه پیام نور به همراه پاسخنامه به صورت رایگان
- ✓ دانلود رایگان جزوات و کتب دانشگاهی

WWW.PNUNA.COM

آیا جزوه را از سایت ما دانلود کرده اید؟

کتابخانه الکترونیکی **PNUNA**

پیام نوری ها بشتابید

مزایای عضویت در کتابخانه **PNUNA**:

دانلود رایگان و نامحدود خلاصه درس و جزوه

دانلود رایگان و نامحدود حل المسائل و راهنما

دانلود کتابچه نمونه سوالات دروس مختلف پیام نور با جواب

WWW.PNUNA.COM

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





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

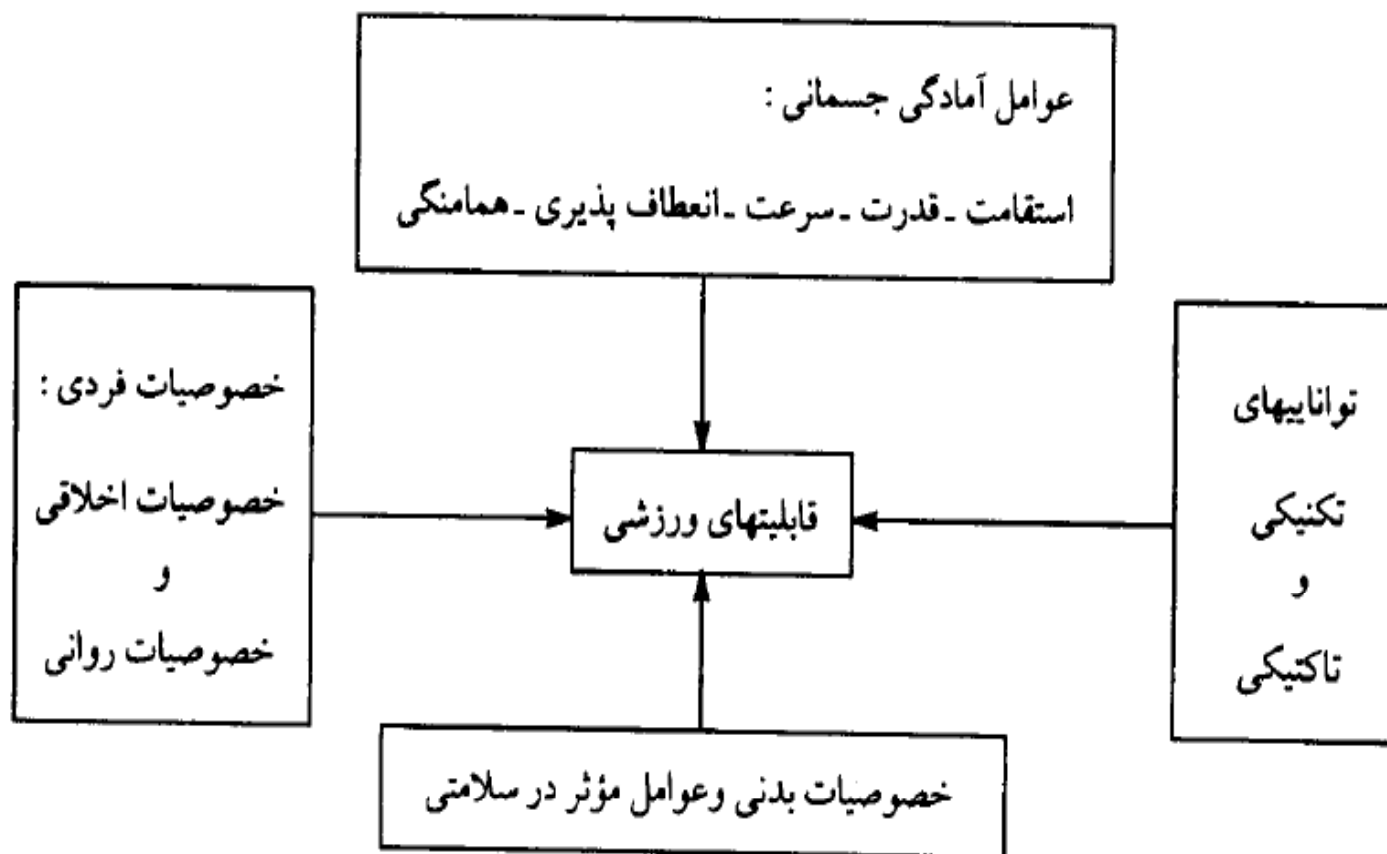
قابلیتهای ورزشی در هندبال

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