

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:

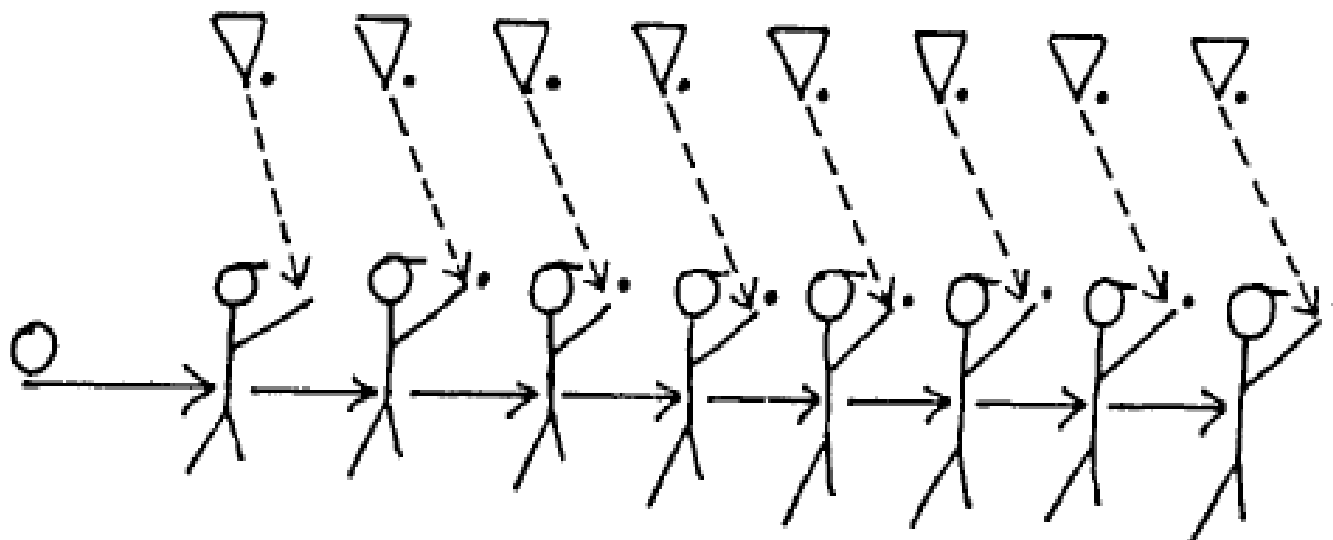
دروازه بان روی خط دروازه می ایستد
و آماده عکس العمل در برابر توپ است



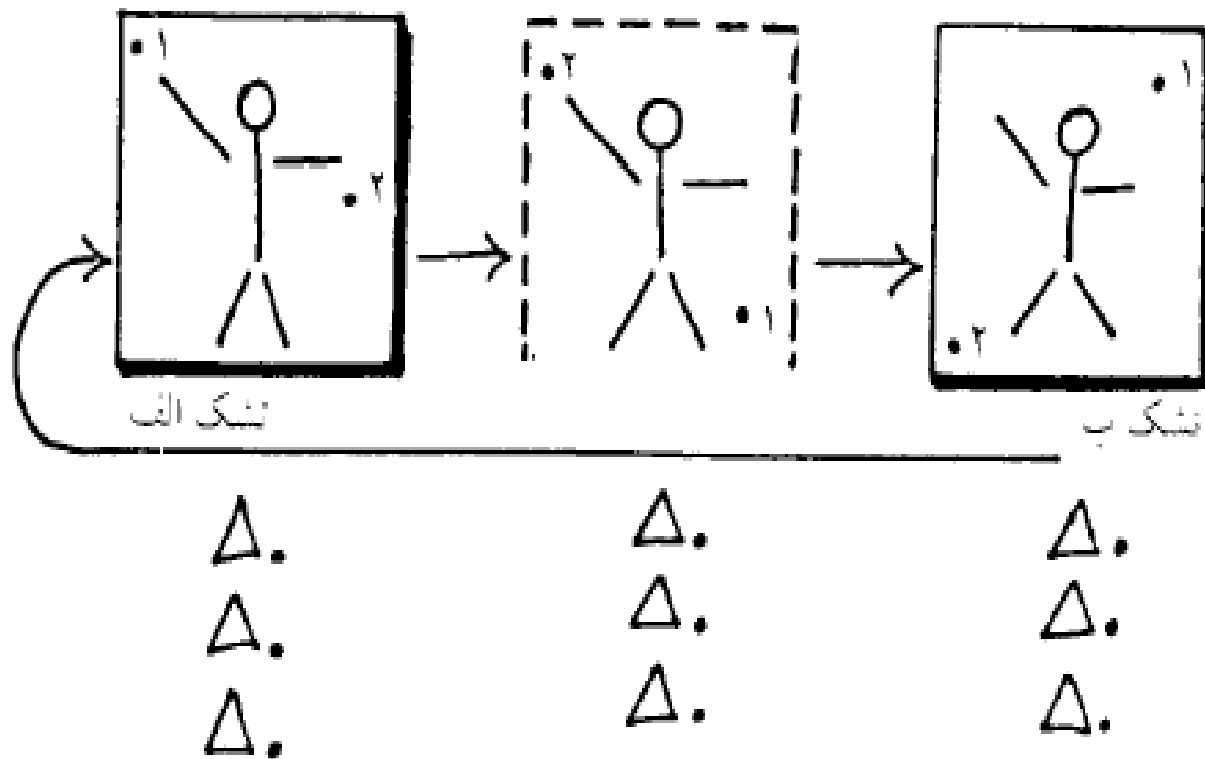
دروازه بان پاها را کمی باز و دستها را به طور آماده در اطراف بدن نگه میدارد

تمرینات دروازه بان

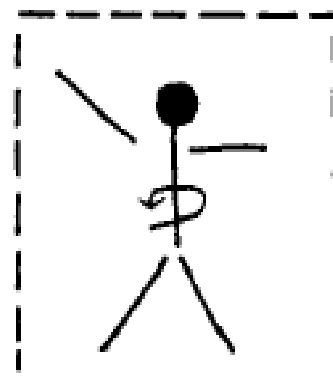
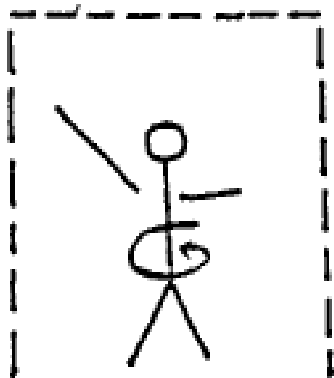
- 1. بازیکنان در یک خط می ایستند و دروازه بان از یک طرف شروع به حرکت میکند و توپهای پرتاب شده بازیکنان را مهار میکند.



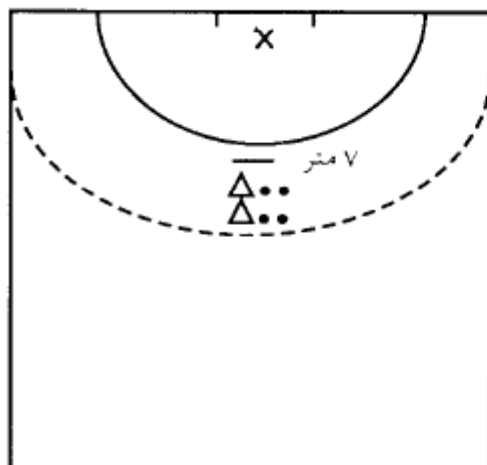
2. تمرین با تشکهای قرارداده شده بر روی تیرکهای دروازه



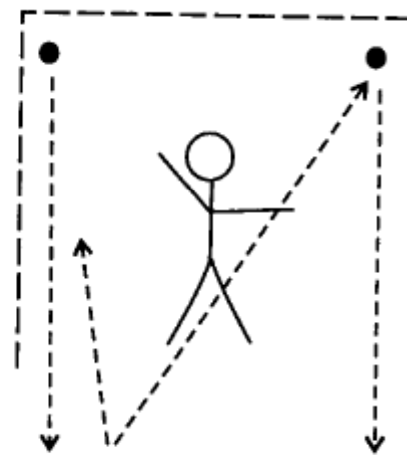
3. تمرین با چرخش دروازه بان و مهارتوپ



تمرین پرتاب پنالتی و مهار توپ در زوایای متفاوت

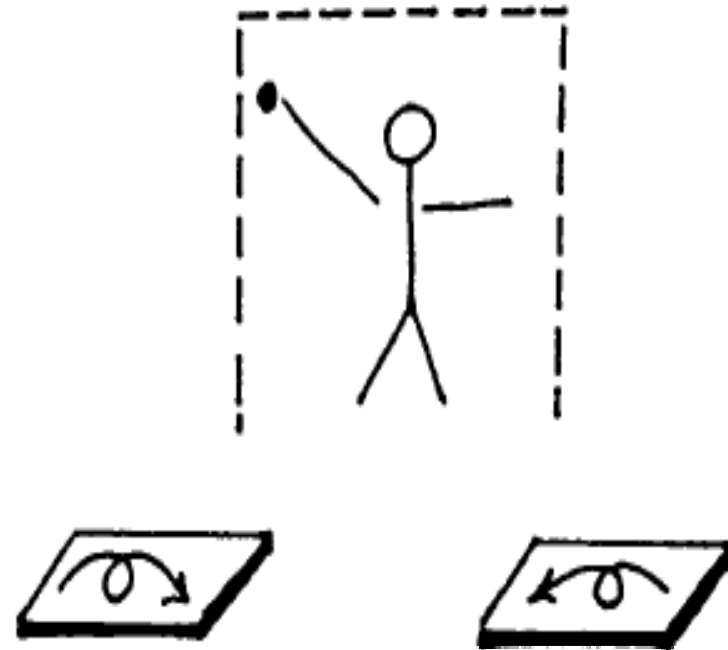
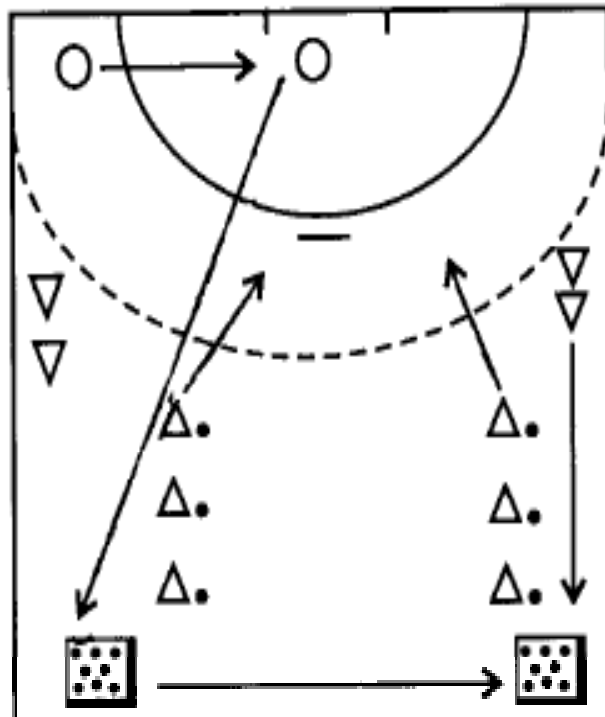


تمرین پرتاب پنالتی



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



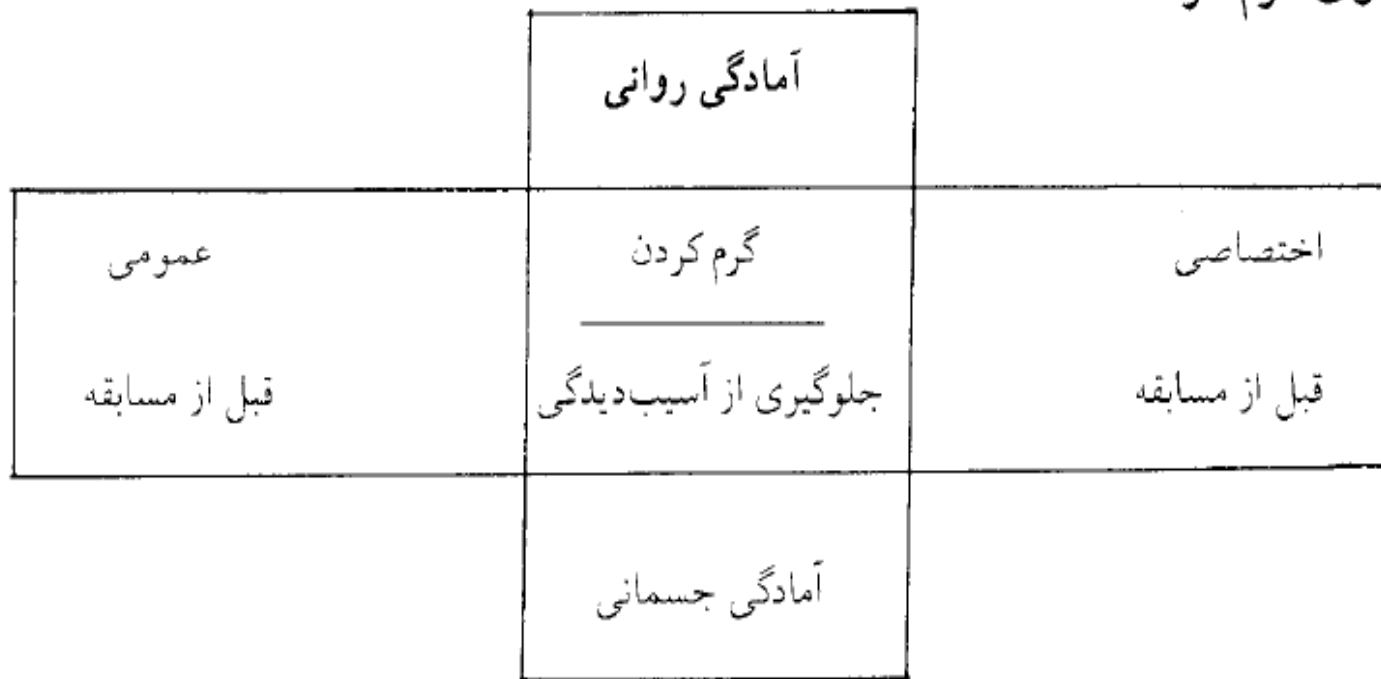
فصل یازدهم

○ 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



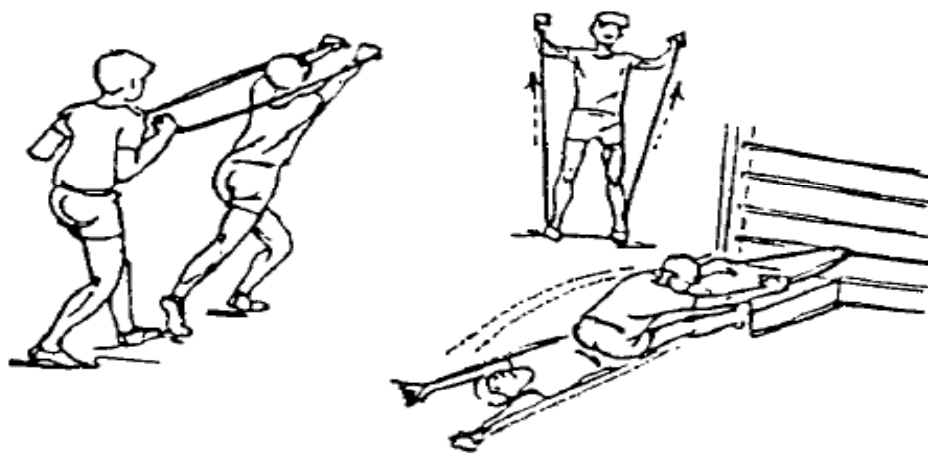
تمرینات مربوط به قدرت عضلانی

○ 1. کشش از بارفیکس

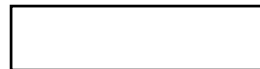
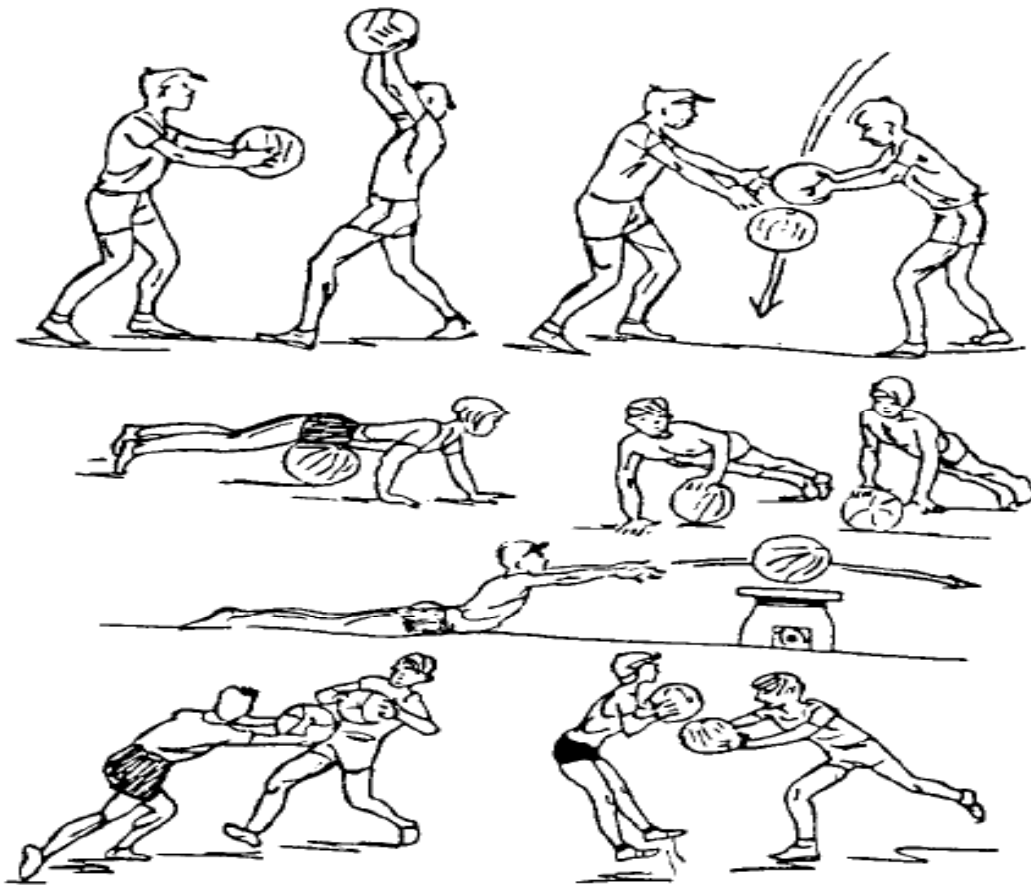
○ 2. درازو نشست زانو خم

○ 3. دیپ پارالل

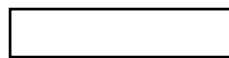
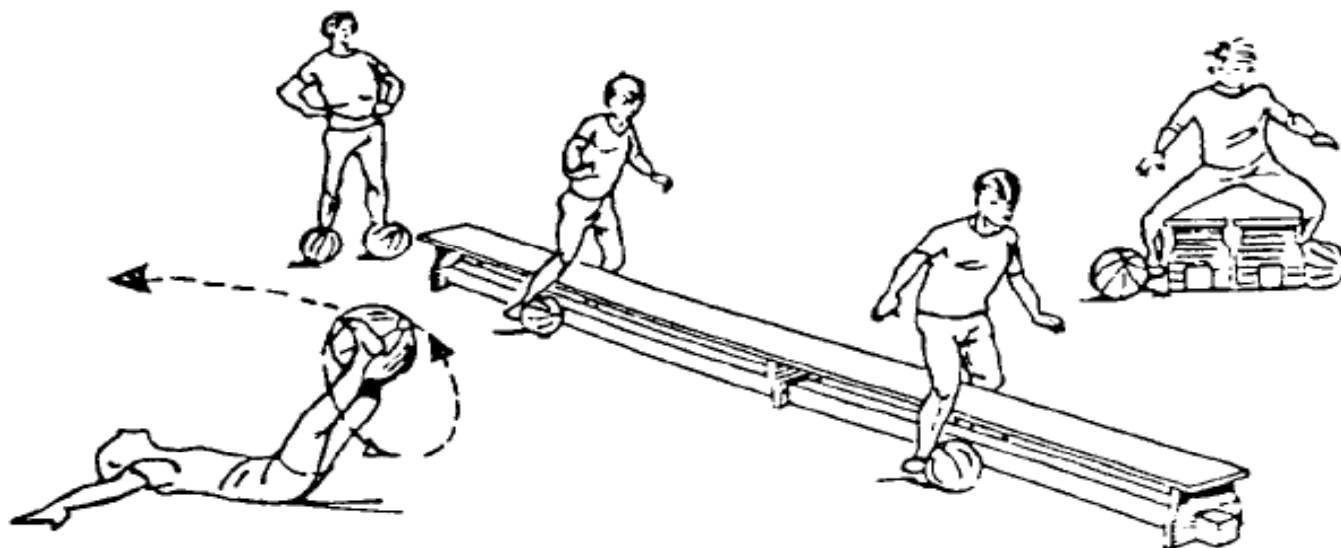
4. استفاده از کش یا فنرهای ورزشی



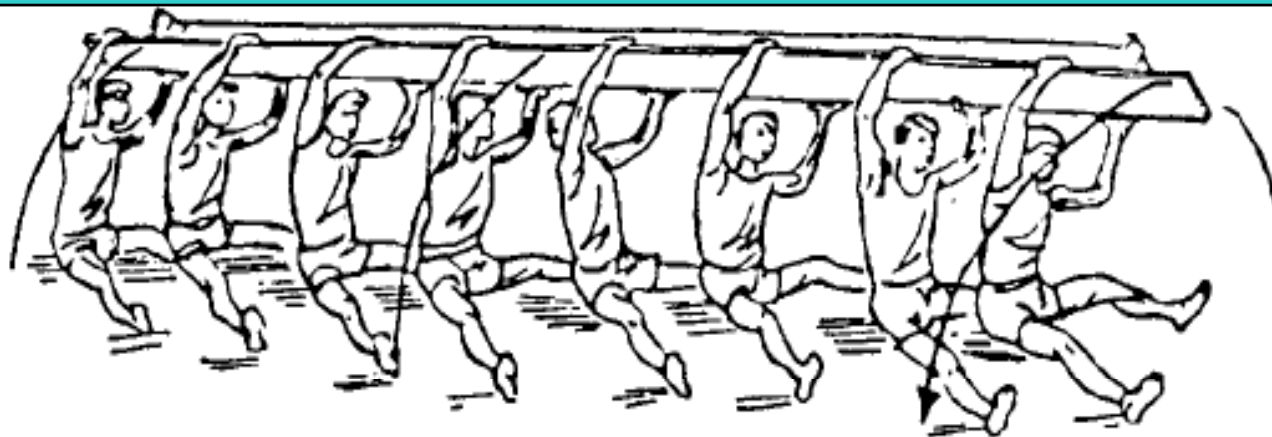
5. استفاده از توپ مدیسین بال



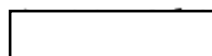
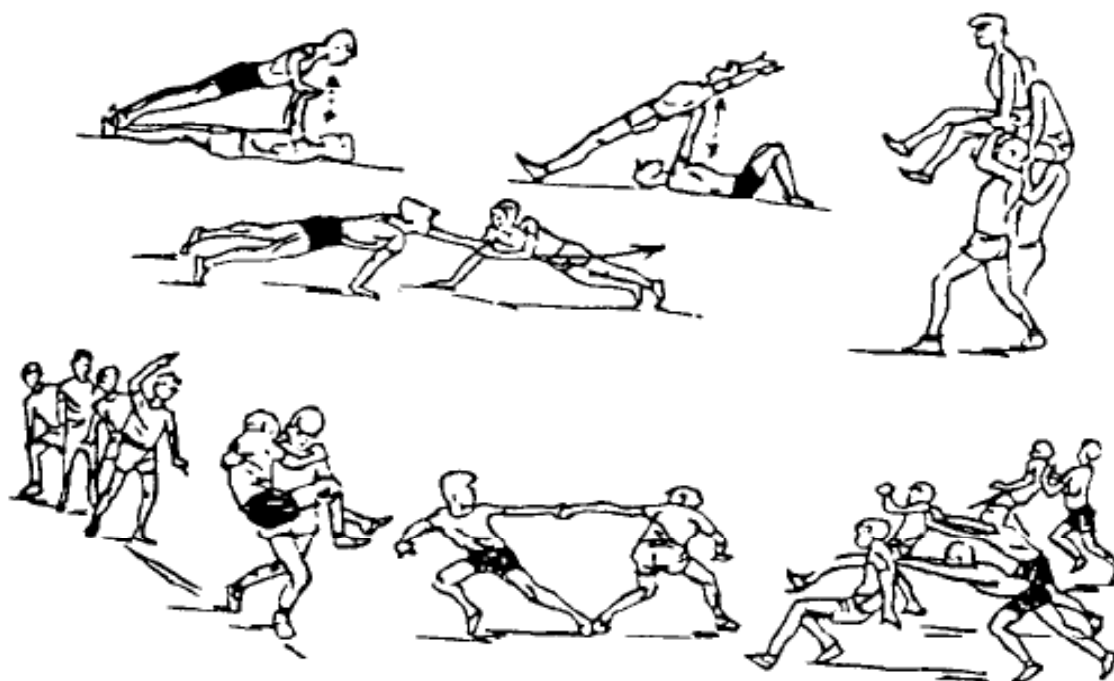
6. استفاده از وسایل متفرقه و ابتکاری و توپ



استفاده از وسایل ابتکاری



7. استفاده از یار کمکی





تمرینات مربوط به توان عضلانی

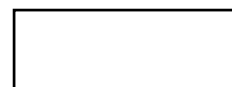
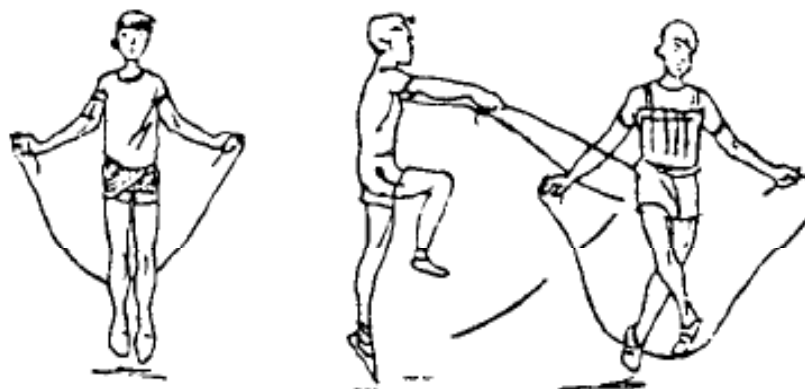
- توان عضلانی عبارت است از کاربرد قدرت عضلانی در واحد زمان
- 1. انواع زانو بلند
- 2. استارتهای
- 3. پریدنیها
- 4. پرتابها
- 5. استفاده از وسایل

تمرینات مربوط به استقامت عضلانی

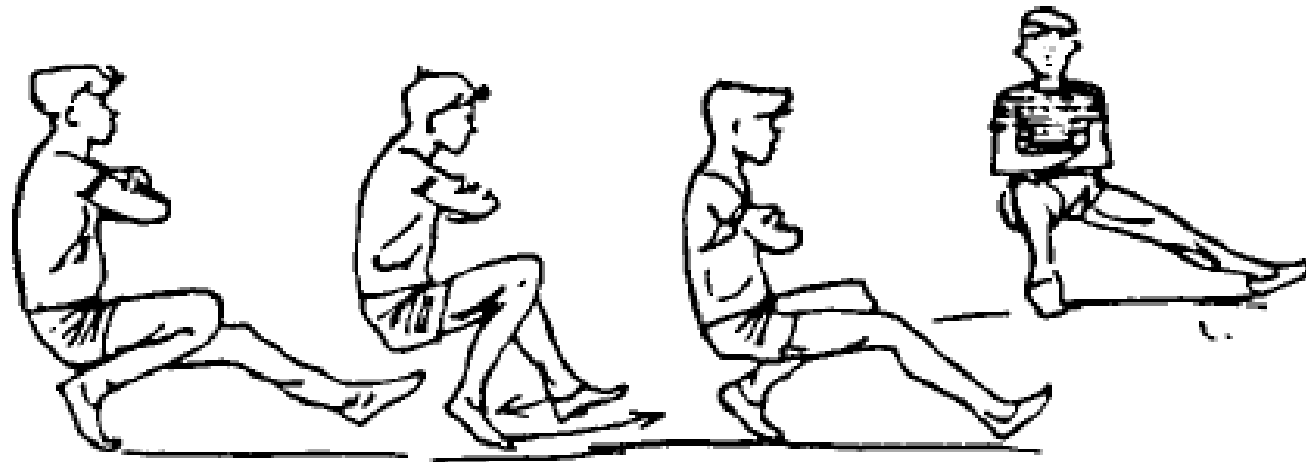
- استقامت عضلانی کیفیتی است که یک دسته از عضلات بتوانند یک حرکت را در مدت طولانی تکرار کنند.
- در این قسمت نمونه هایی از تمرینات استقامتی آورده می شود:

تمرینات تکراری :

1. تمرین طناب زدن با جلیقه سنگین



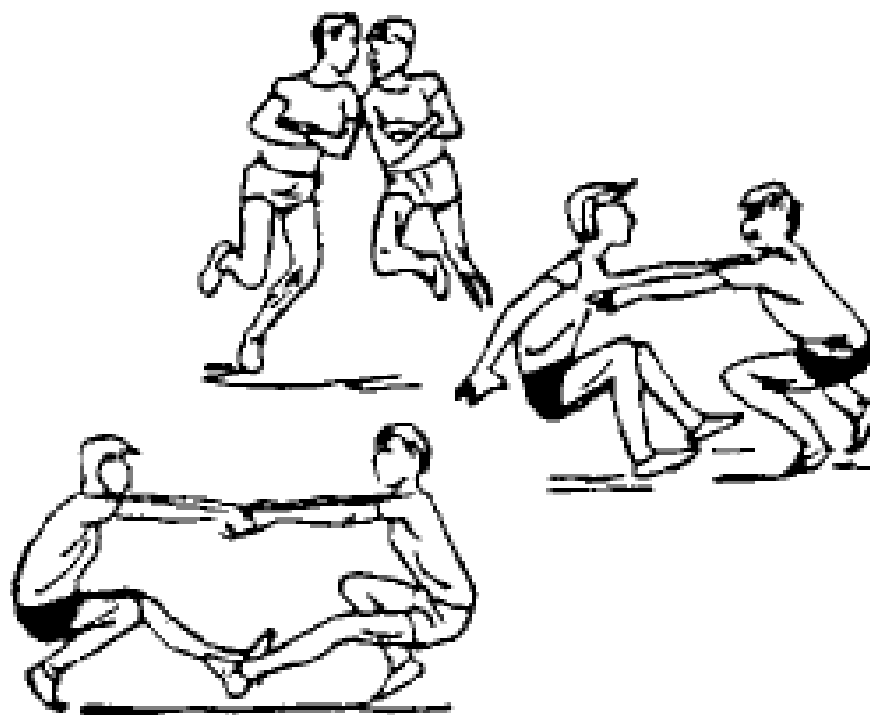
2. تمرین افزایش استقامت عضلات پا



3. تمرین زانو بلند جفت یا تک پا



4. تمرینات دو نفره





تمرینات مربوط به استقامت قلبی تنفسی

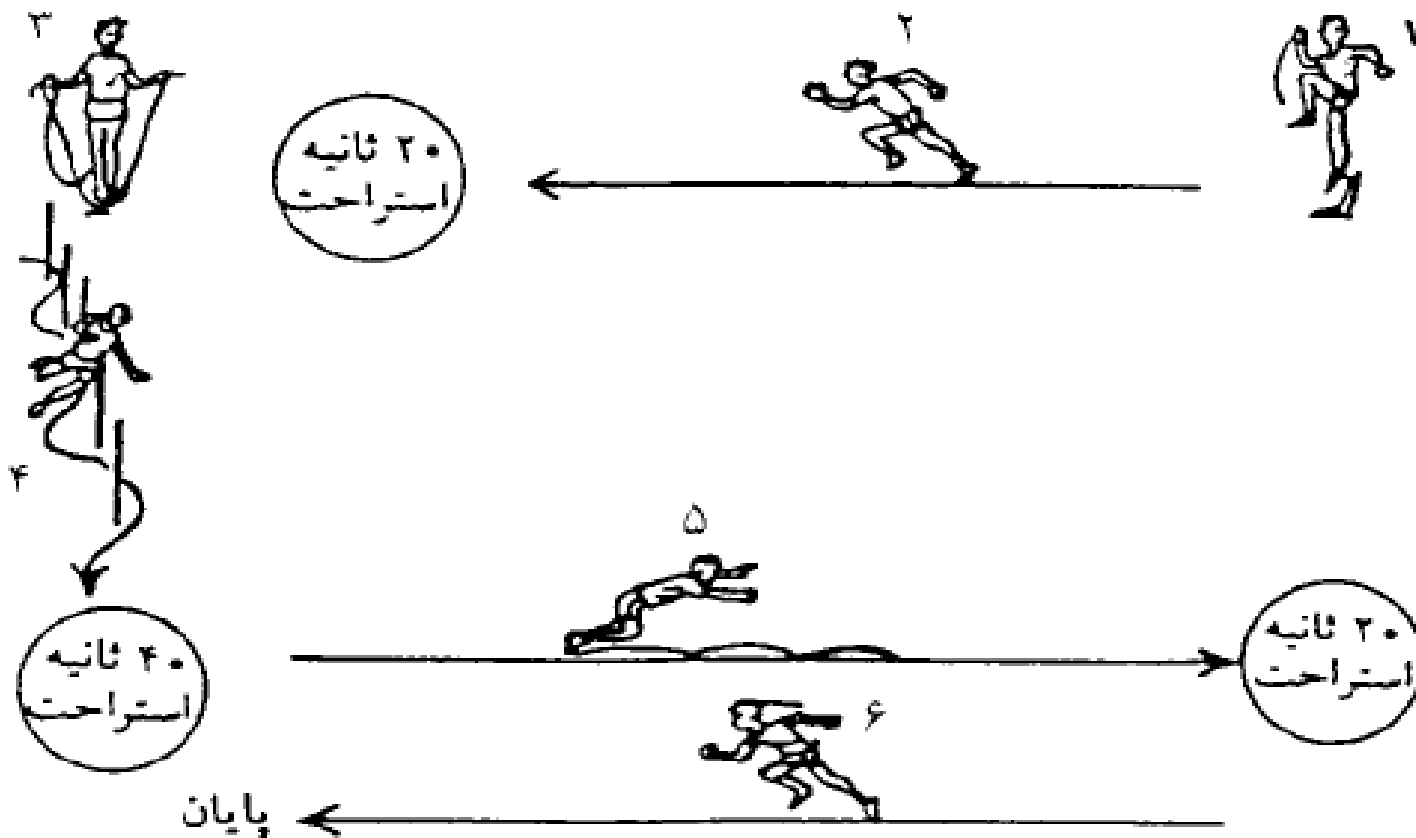
○ استقامت قلبی تنفسی از کیفیتهای بدنی پیشرفته هوازی است که معمولاً با تمرینات طولانی انجام میشود.

○ 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

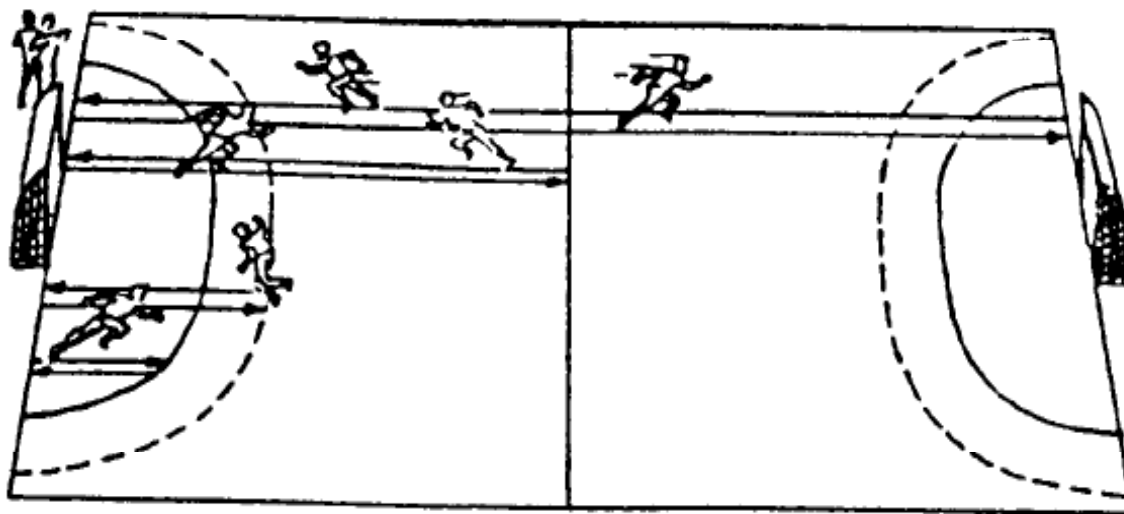




برای بهبود سرعت حرکت در دوهای سرعت می توان بدین گونه تمرین کرد:

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



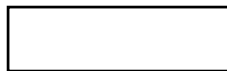
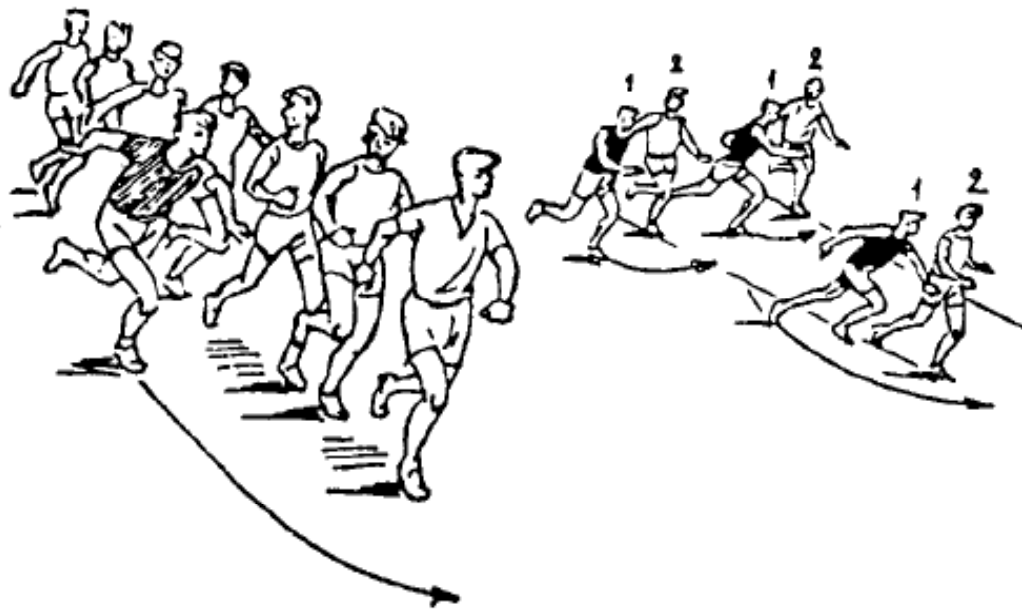
دوهای سرعت عمومی



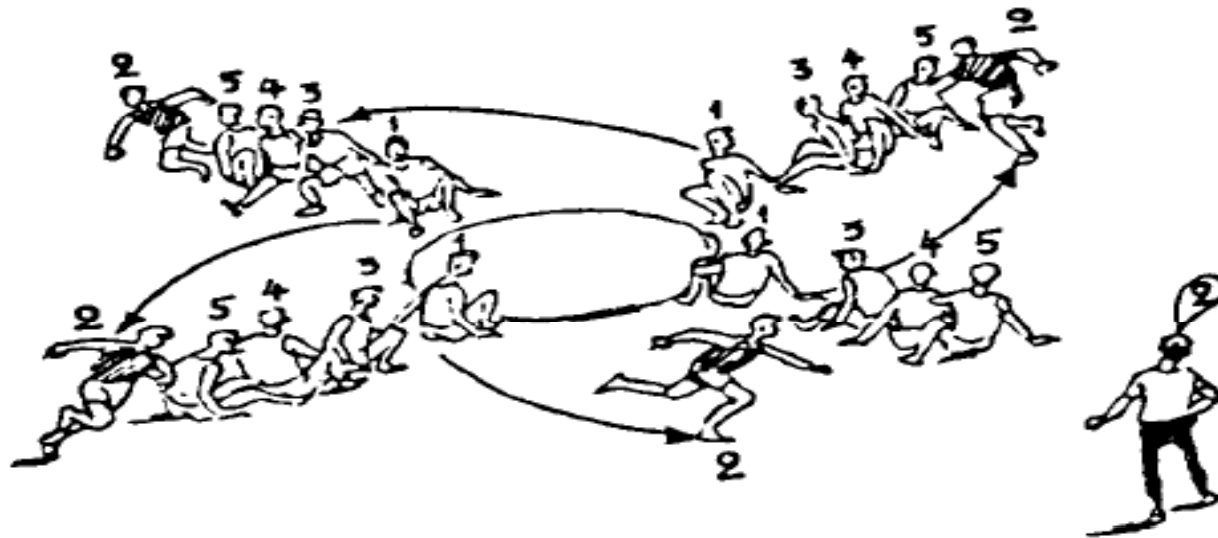
چگونگی تمرین دوی سرعت عمومی

- 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 .

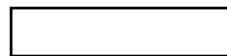
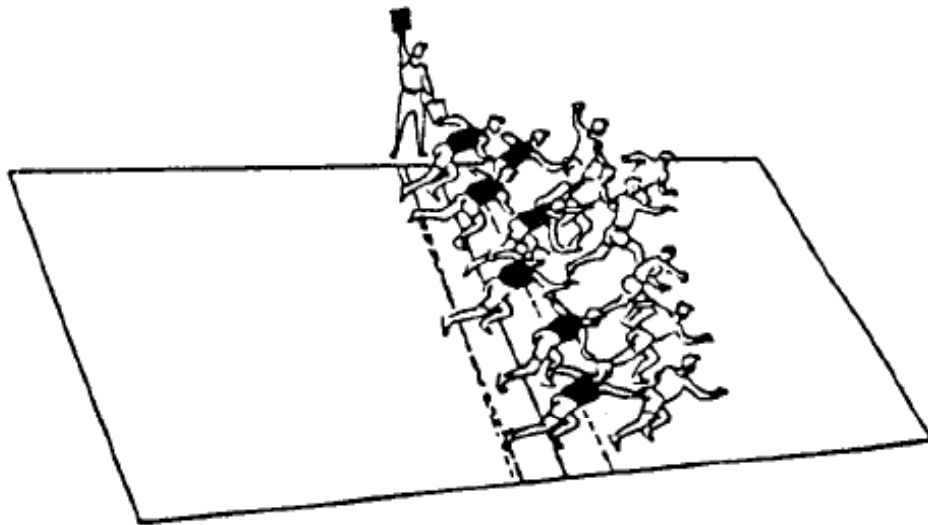
رقابت و جلوگیری از پیشرفت حریف با انجام دوی سریع برای رسیدن به ابتدای صف



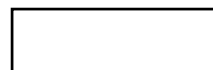
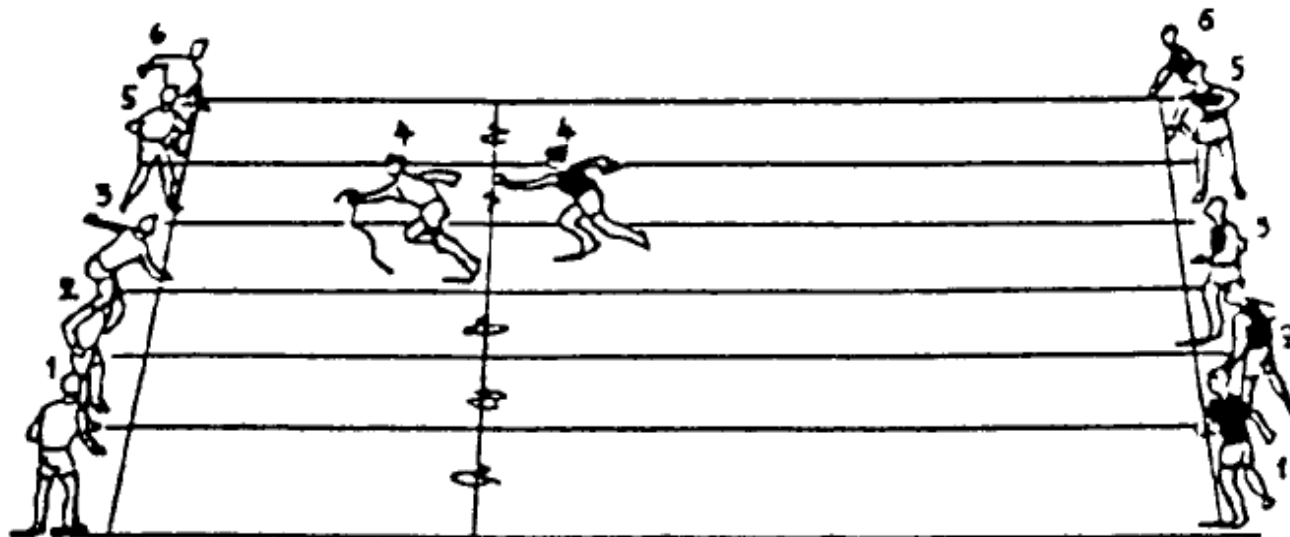
تمرین عکس العمل در برابر محرک صوتی :
بازیکنان در چهار دسته مساوی تقسیم شده پس از اعلام شماره از طرف
مربی آن بازیکن با حداکثر سرعت
در جای بازیکن همنام خود در دسته دیگر قرار می گیرد.



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



محركات سمعى وبصرى :
محرك سمعى صدا زدن شماره بازيکن
و محرك بصرى :
برداشتن طناب از زمين ، به وسيله حريف

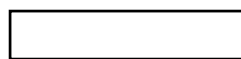
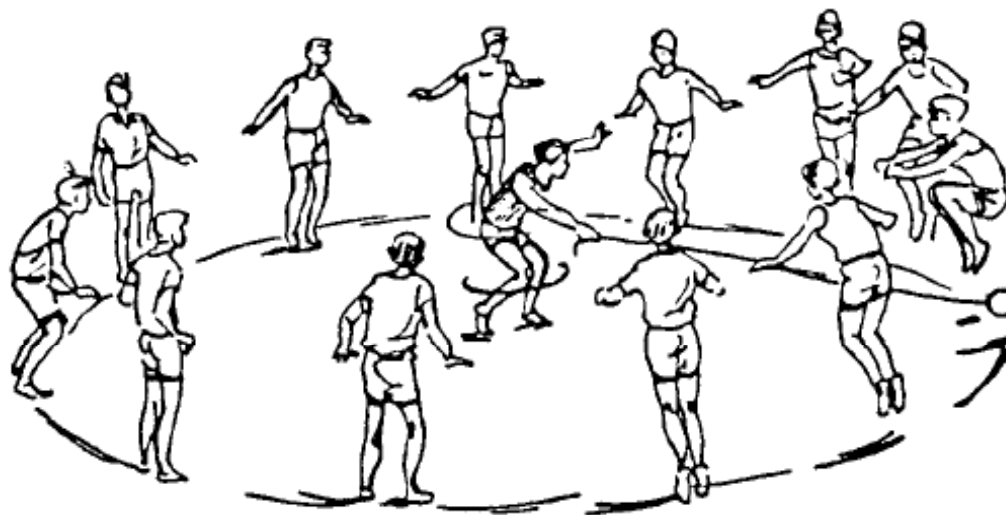




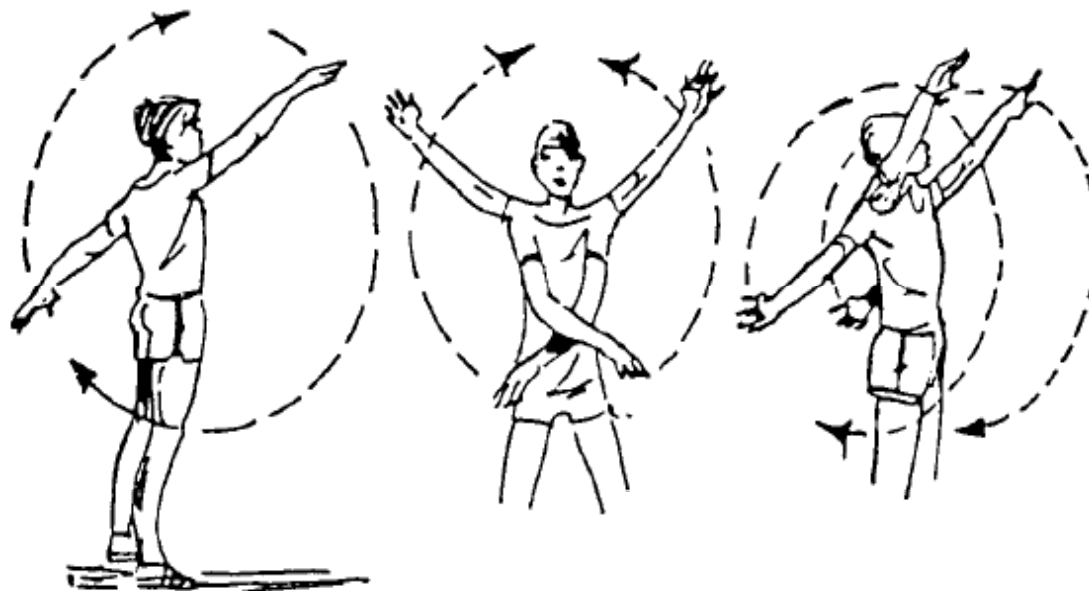
تمرینات مربوط به چابکی

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

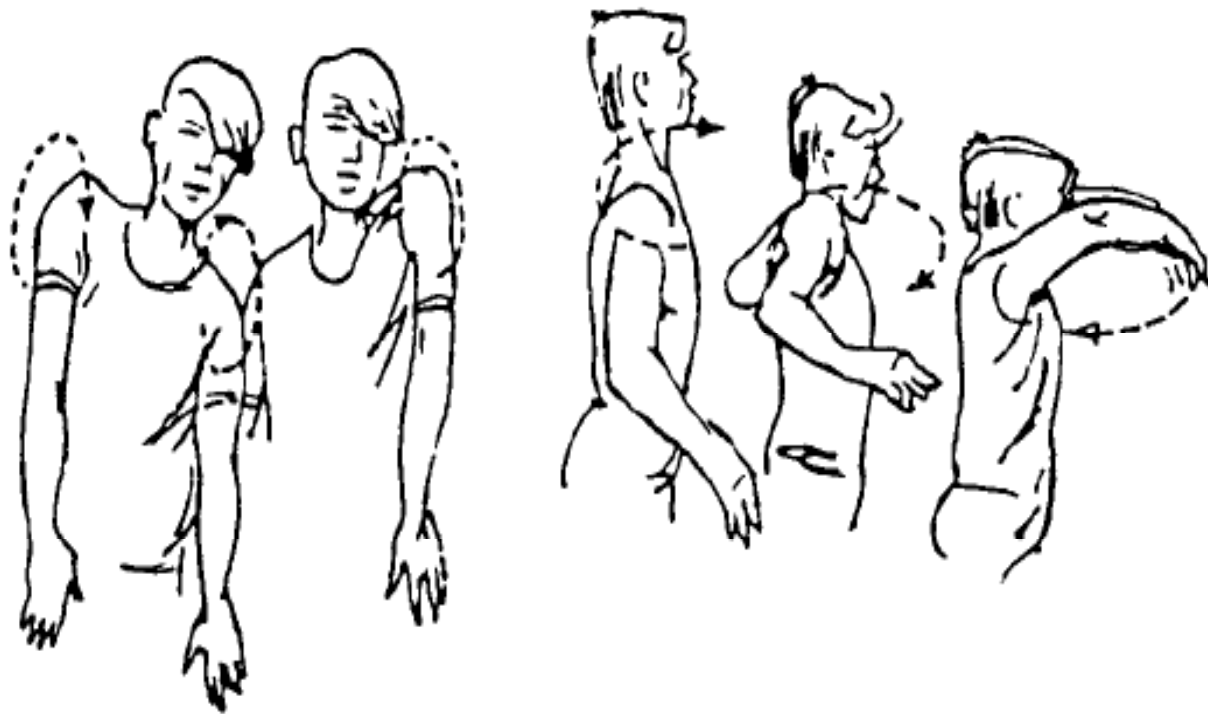
تمرین چابکی در یک محدوده معین به همراه دنبال کردن و جا خالی دادن



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



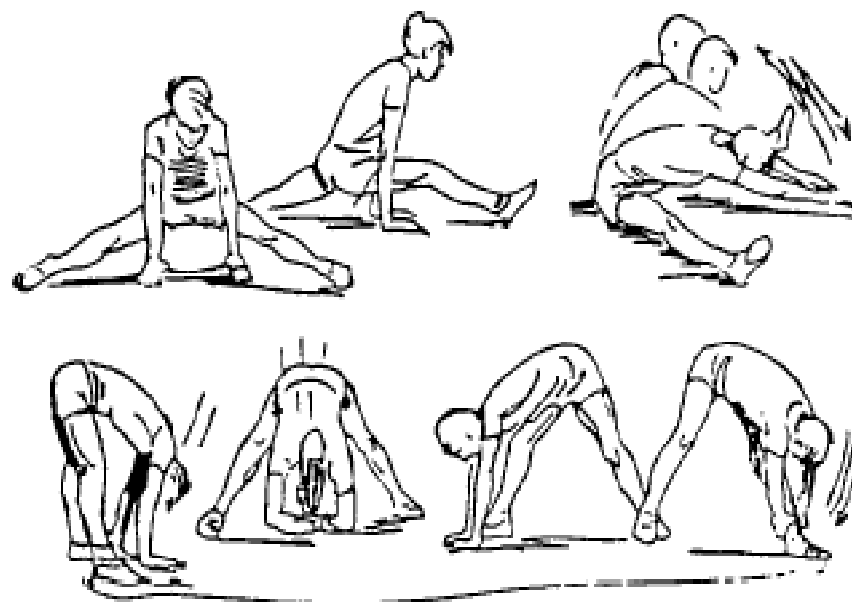
تمرینات کششی موضعی



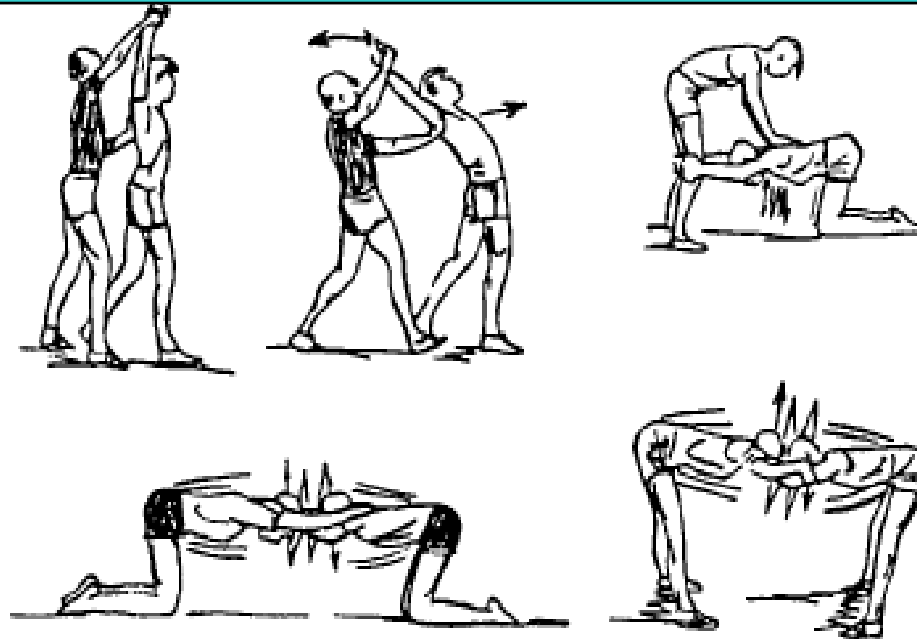
تمرینات کششی یک نفره در ناحیه ستون فقرات



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

