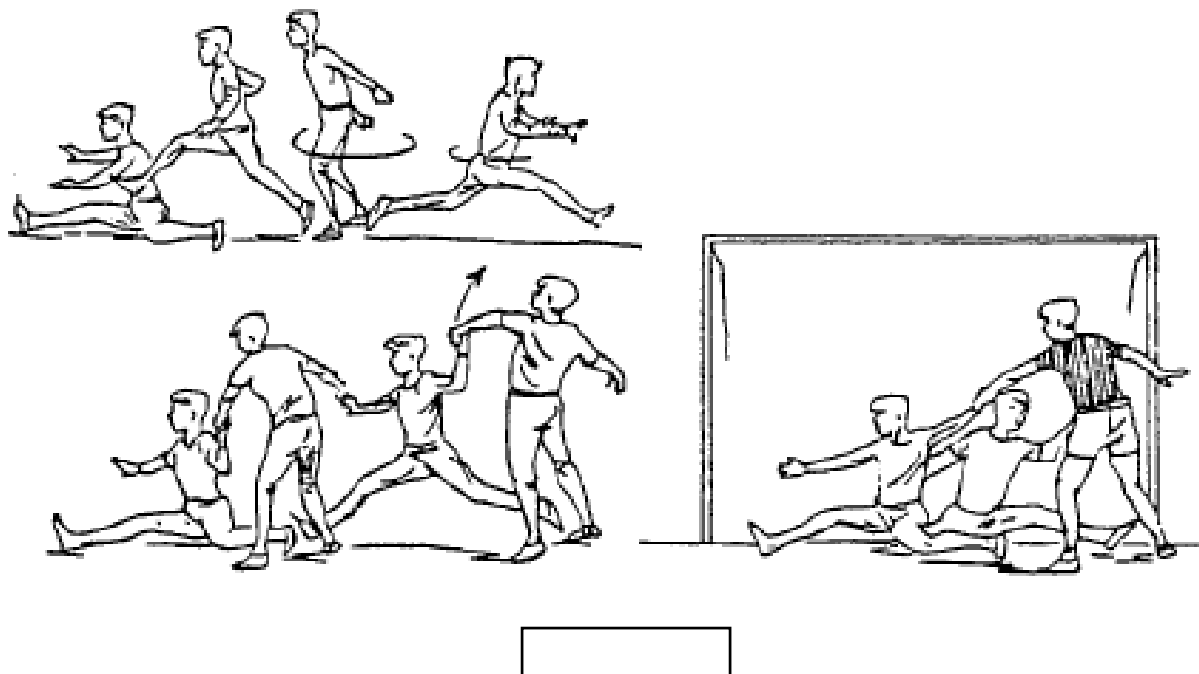


## تمرینات کششی دو نفره در ناحیه کمر و پاها

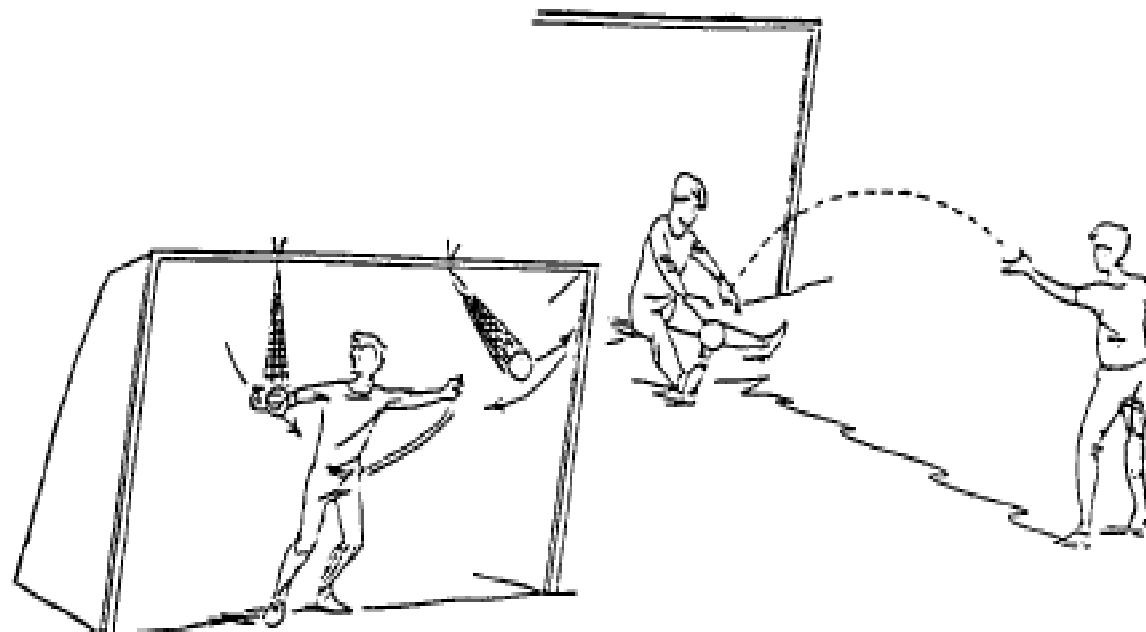


## تمرینات آمادگی جسمانی ویژه دروازه بانان

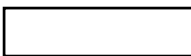
### 1. تمرینات بدون توپ



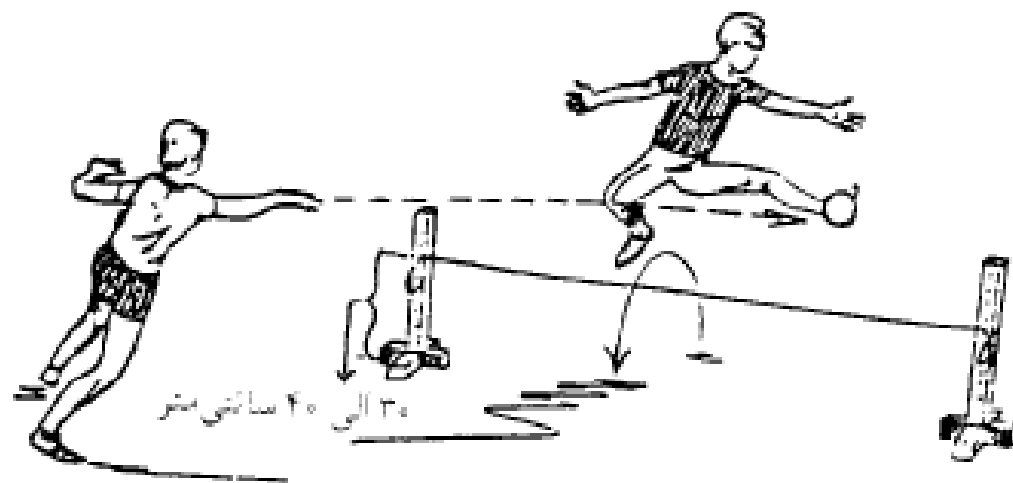
## تمرینات با توپ، برای افزایش مهارت دستها



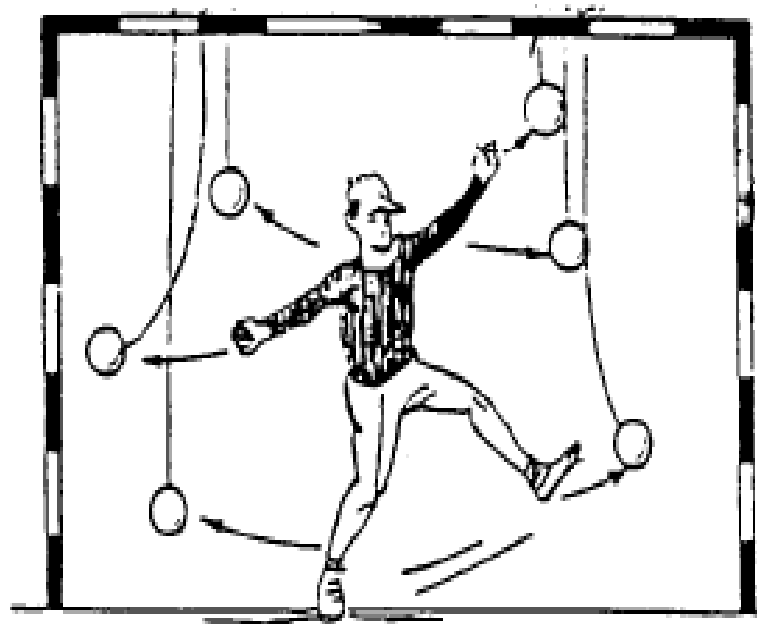
## تمرینات با توپ برای افزایش مهارت پاها



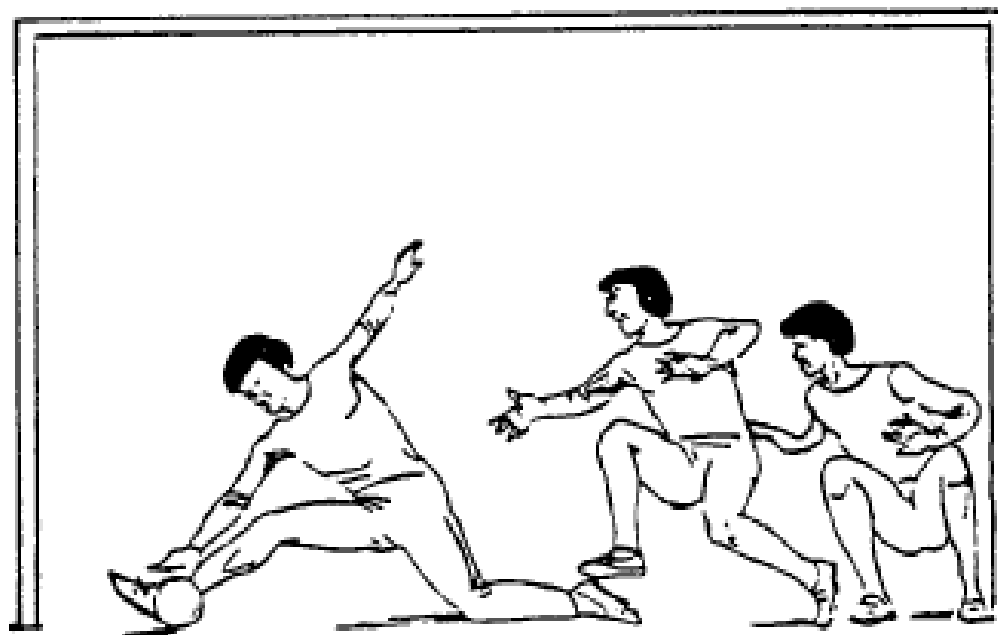
## تمرین پرش به همراه افزایش نیروی عضلانی و مهارت پاها



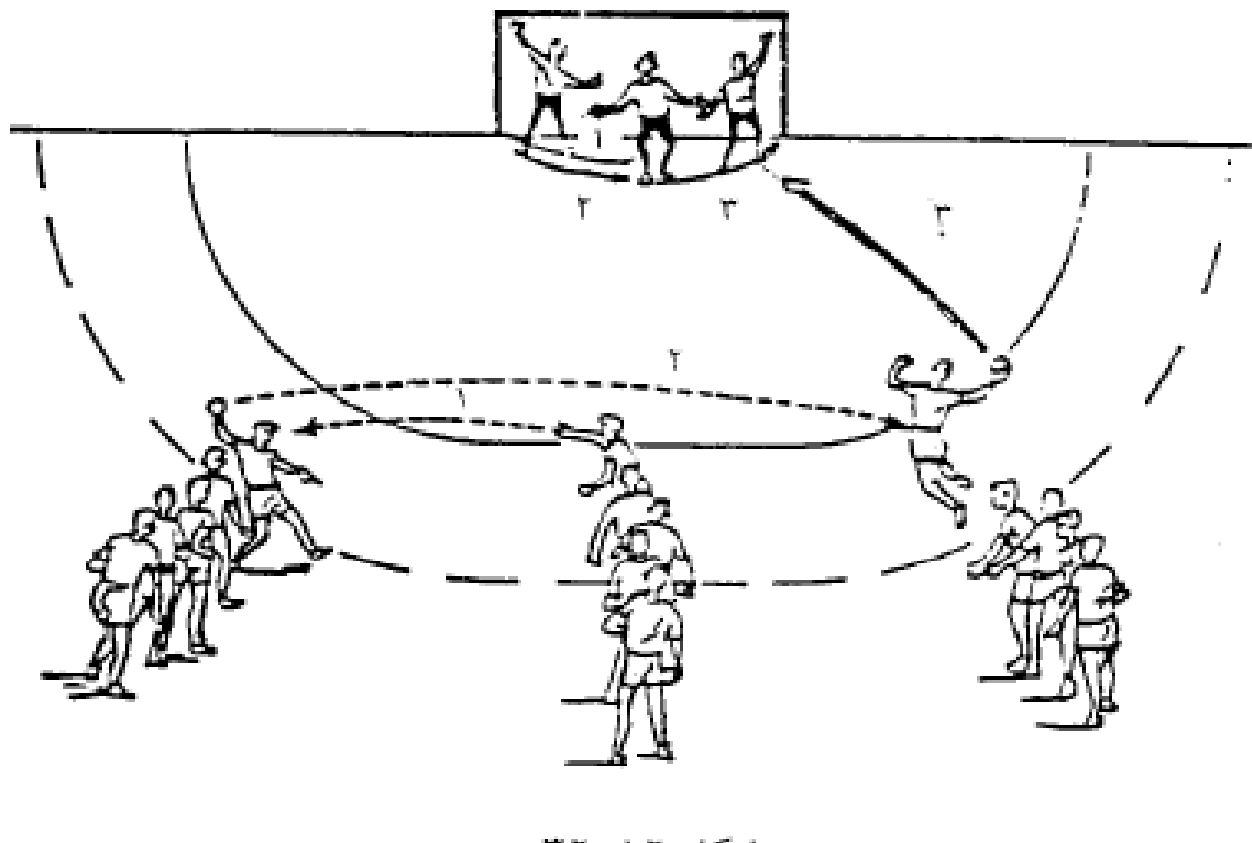
## تمرینات با توپ برای هماهنگی دست و پا



## تمرین حرکت از گوش مخالف به همراه هماهنگی دست و پا

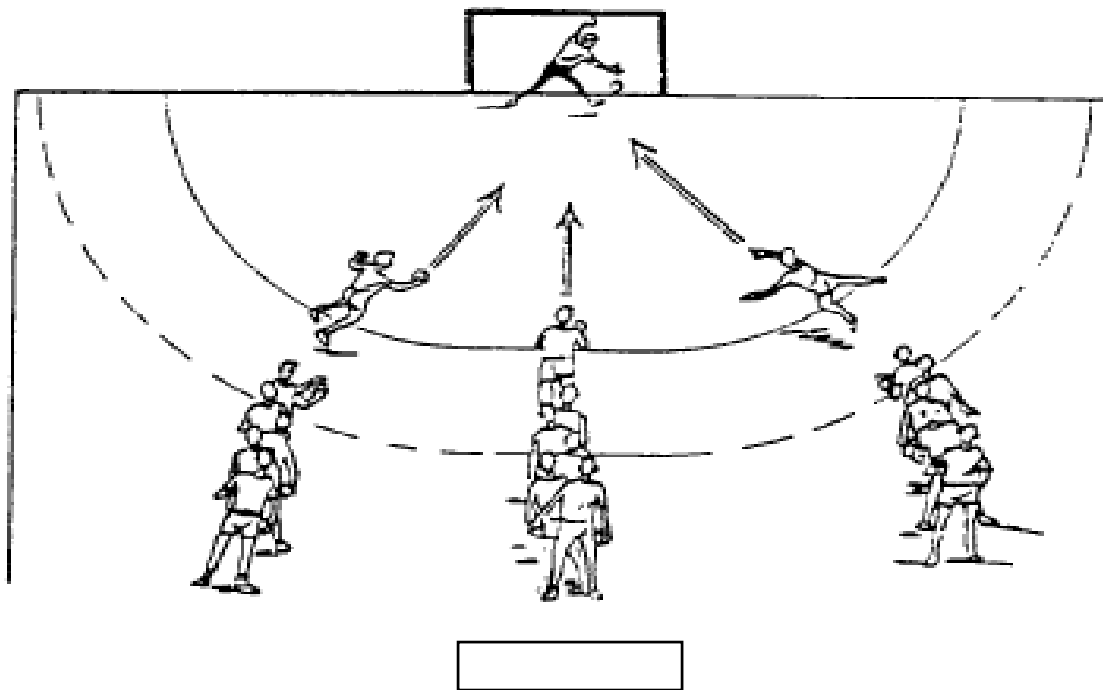


## تمرین مربوط به جاگیری دروازه بان در داخل دروازه





## 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	نوضیحات 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 بهینه فعالیتهای جسمانی
- تلاش به منظور پیشرفت در حوزه های 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



## 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 چہار دہم

---

○ قوانین ومقررات ہندبال



# 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



# 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

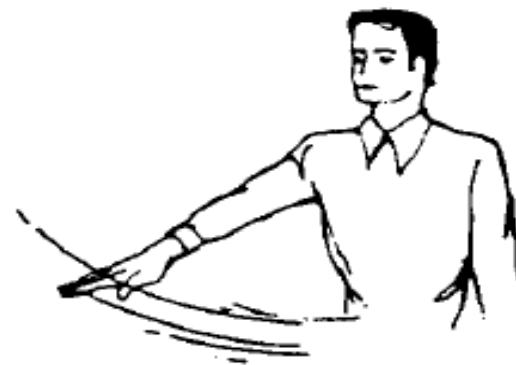
با اعلام هر خطا، داوران بلافاصله جهت پرتاب توپ رانشان می دهند. در مواقعی که دلیل اعلام خطا قدری مبهم است، داور آنرا با علامت دست نشان میدهد.



## علامتهای دست استاندارد فدراسیون جهانی هندبال



۲. دریبل غیرقانونی (دبل)

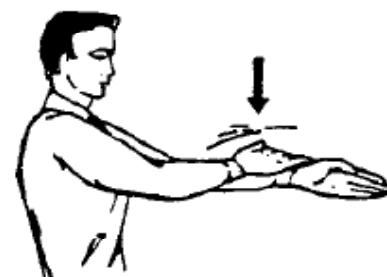


۱. ورود به محوطه دروازه

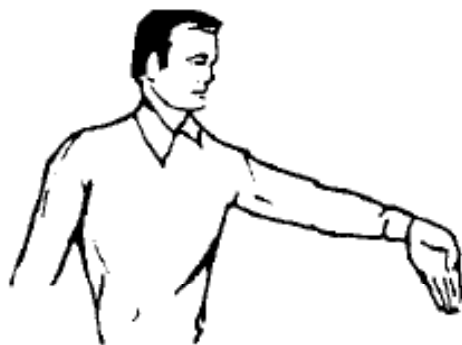




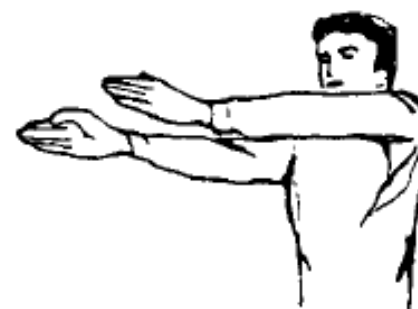
۶. خطای مهاجم - برخورد، افتادن روی دفاع



۵. زدن



۸. پرتاب دروازه بان



۷. پرتاب اوت



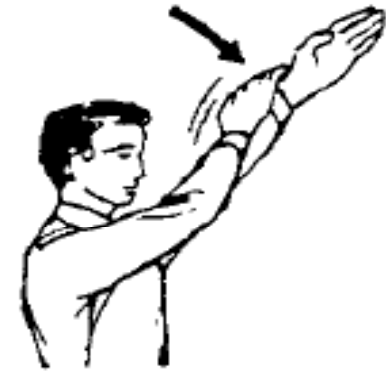
۱۰. رعایت فاصله ۳ متر



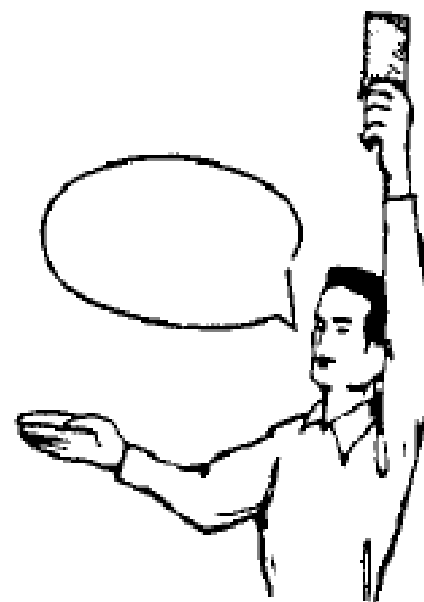
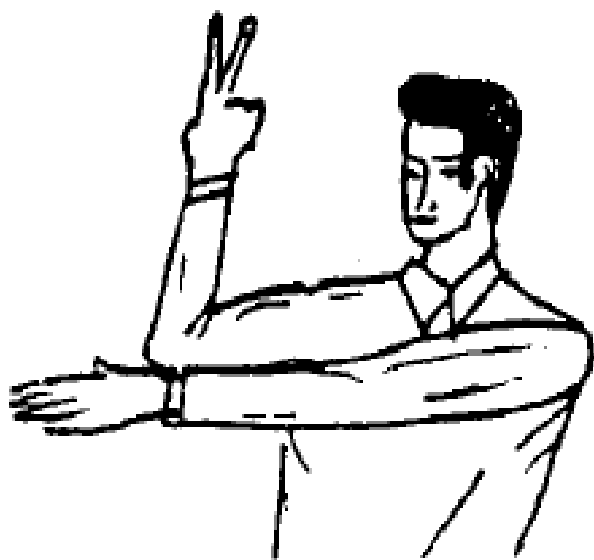
۹. پرتاب آزاد و جهت پرتاب



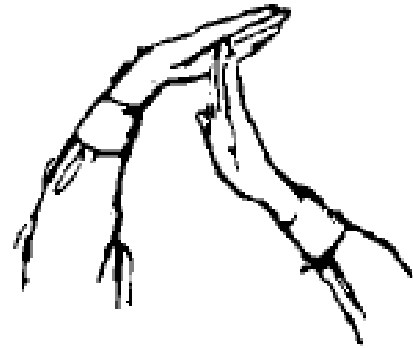
۱۲. اعلام گل



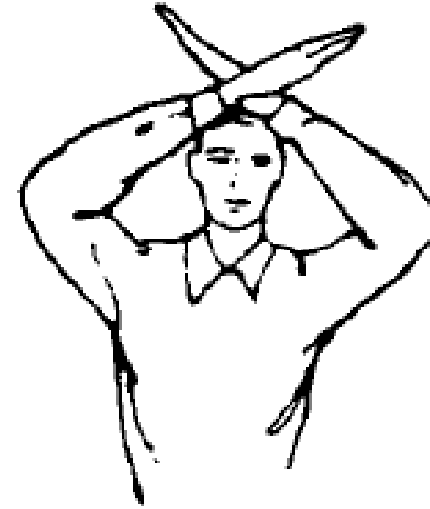
۱۱. وقت کُشی (بازی غیرفعال)



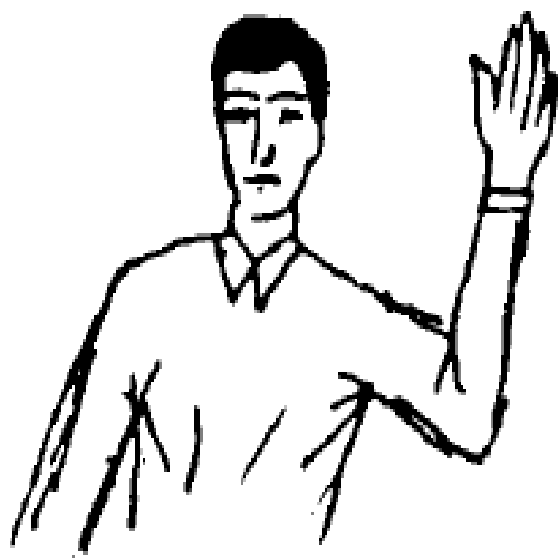
۱۳. اخطار (کارت زرد)، اخراج (کارت قرمز) ۱۴. دو دقیقه اخراج



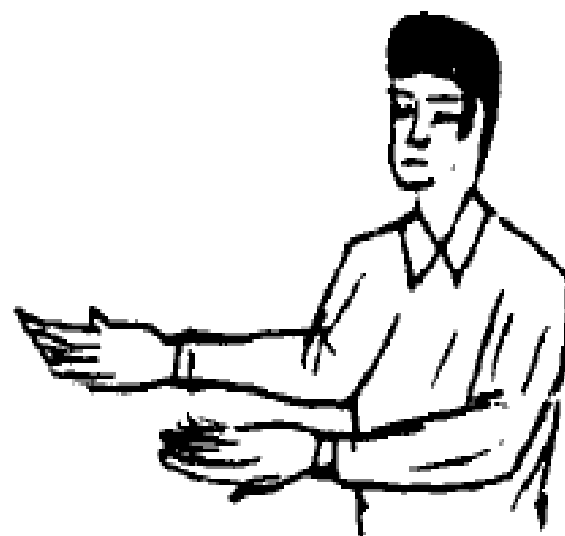
۱۶. تایم - اوت



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