

۱۲ فصل

دروازه بان

اهداف رفتاری: در پایان فصل فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- کار و نقش دروازه بان را تعریف کند.
- ۲- وضعیت پایه دروازه بان را درون دروازه شرح و به طور عملی نشان دهد.
- ۳- حرکات پایه دروازه بان را در عرض، در عمق و در ارتفاع شرح دهد.
- ۴- کاربرد هر کدام از حرکات پایه را تعریف کند.
- ۵- انواع توپ گیری دروازه بان را روی شوت های از راه دور شرح دهد و نکات مهم فنی آن را بیان کند.
- ۶- انواع توپ گیری دروازه بان را روی شوت های از مناطق کناری زمین تعریف کند و کاربرد هر کدام را شرح دهد.
- ۷- تکنیک دروازه بان را در گرفتن شوت های پنالتی شرح دهد.
- ۸- سایر انواع تکنیک هایی را که دروازه بان برای گرفتن توپ به کار می برد، بیان کند.
- ۹- ویژگی های یک دروازه بان را از نظر بدن شناسی و آمادگی های عمومی بدنی تشخیص دهد.

دروازه‌بان یکی از افراد بسیار مؤثر در موفقیت یک تیم هندبال است، زیرا همین بازیکن است که باید با شجاعت و جسارت هرچه تمام‌تر صورت، انگشتان و بدن خود را برای حفاظت از دروازه، در مقابل شوت‌های سنگین مهاجمان، از یک فاصله نزدیک، قرار دهد. بعضی از ویژگی‌های قابل توجه برای انتخاب دروازه‌بان عبارتند از:

- ۱- آشنایی کامل به مقررات بازی
- ۲- توانایی بازی به عنوان یک بازیکن داخل زمین
- ۳- زاویه دید وسیع
- ۴- شجاعت و جسارت
- ۵- سرعت عمل و چابکی در جابه‌جایی و حرکت دست و پا
- ۶- استقامت عضلانی و تنفسی
- ۷- انعطاف‌پذیری، به‌ویژه در قسمت پایین بدن
- ۸- قد و قامت بلند و بدن ورزیده برای پوشش بهتر دروازه
- ۹- توانایی هدایت و راهنمایی تیم به عنوان یک ناظر متخصص
- ۱۰- قدرت تشخیص موقعیت‌های حساس بازی برای عمل به‌ویژه در ضدحمله‌ها
- ۱۱- آشنایی و مهارت کامل به تکنیک‌ها و تاکتیک‌های دروازه‌بانی
- ۱۲- تجربه کافی در دروازه‌بانی.

وضعیت دفاعی پایه دروازه‌بان

از شرایط اصلی وضعیت دفاعی پایه دروازه‌بان این است که بتواند بالاتنه و دست و پا را با دقت و سرعت در هر لحظه و در هر جهت به حرکت درآورد. این وضعیت را می‌توان در قسمت‌های مختلف بدن دروازه‌بان به شرح زیر تعریف کرد:

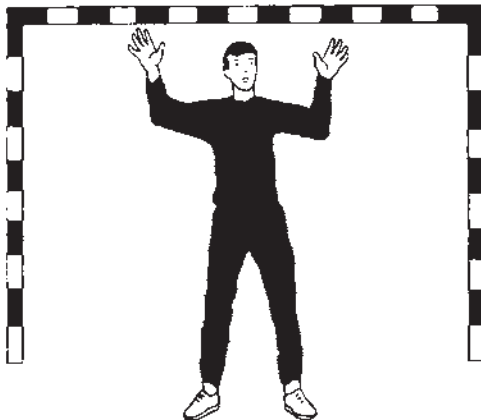
۱- پاها: پاها به اندازه عرض شانه از یکدیگر فاصله دارند، پنجه پاها کمی به طرف بیرون متمایل است و زانوها و مچ‌های پا قدری خمیده‌اند و بالاخره، وزن بدن به طور مساوی روی لبه‌های خارجی پاها تقسیم شده‌اند.

۲- بالاتنه: بالاتنه راست یا کمی به طرف جلو خمیده است و مرکز ثقل بدن در حدود ناف متمرکز است.

۳- سر: سر، راست است و دید جانبی مسیر توپ را با دقت دنبال می‌کند.

۴- بازوها: بازوها در امتداد شانه و از آرنج خمیده‌اند. دست‌ها بالاتر از شانه‌ها و زاویه بین ساعد و بازو تقریباً قائمه است. کف دست‌ها رو به طرف توپ قرار دارند.

در وضعیت پایه، دروازه‌بان محکم روی هر دو پا تعادل دارد تا بتواند به راحتی و سرعت به هر سمت حرکت کند. ضمناً در جریان توپ از تمرکز فکری بالایی برخوردار است. (شکل ۱۲-۱).

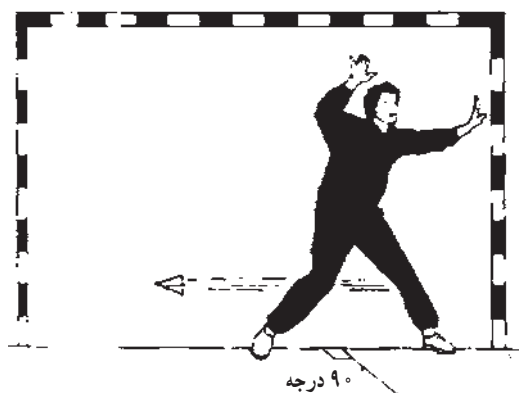


شکل ۱۲-۱- حالت پایه دروازه‌بان

حرکتهای پایه دروازه بان

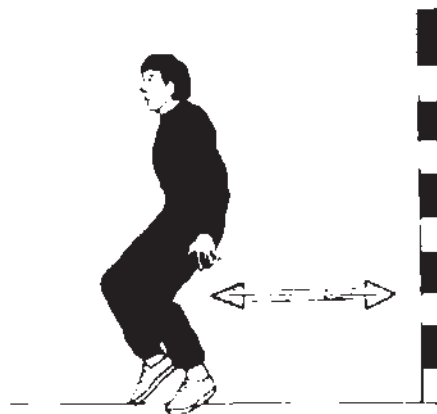
حرکتهای پایه دروازه بان، دنباله همان وضعیت پایه این بازیکن است و به نحوی انجام می شود که بتواند در مناسب ترین نقطه دروازه با توپ روبه رو شود. در حقیقت، حرکت پایه دروازه بان یک وضعیت گذرا از وضعیت پایه این بازیکن است که به نسبت محل، جهت و سرعت توپ شکل می گیرد. توصیه می شود که دروازه بان حالت پایه دفاعی را در نزدیک خط دروازه و در رابطه با جهت و مسیر حمله به خود بگیرد. تمرکز اصلی او روی توپ باشد و به نسبت محل آن تغییر مکان پیدا کند. جابه جایی بدون وقفه بازیکنان حمله و ابعاد مشخص دروازه باعث می شود که دروازه بان جاگیری خود را در سه بعد تنظیم کند.

۱- بُعد عرضی: در بعد عرضی، دروازه بان به کمک پای پروانه جانبی جابه جا می شود. جهت این جابه جایی را پاس های مهاجمان تعیین می کند. جابه جایی در عرض با پای نزدیک به جهت حرکت آغاز می شود و پا در نزدیک زمین به آن سمت سُر می خورد. محل جاگیری دروازه بان در مرکز زاویه شوت است و خط فرضی که زاویه را به دو نیم تقسیم می کند باید از بین دو پای او عبور کند. در این حالت خط مستقیم شانه های دروازه بان با مسیر شوت، زاویه قائمه تشکیل می دهد (شکل ۱۲-۲).



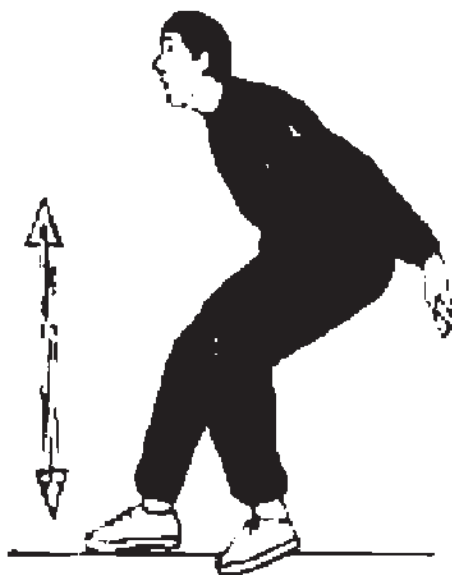
شکل ۱۲-۲- نحوه استقرار دروازه بان روی خطی که زاویه شوت را دو نیمه می کند.

۲- بُعد عمقی: برای حرکت در عمق، دروازه بان با گام های کوچک و سطحی به فاصله نیم تا یک متر به طرف دروازه عقب و جلو می رود. این مقدار فاصله به بلندی قد دروازه بان بستگی دارد و در هر حال هدف، پوشش دادن حداکثر به زاویه شوت است (شکل ۱۲-۳).



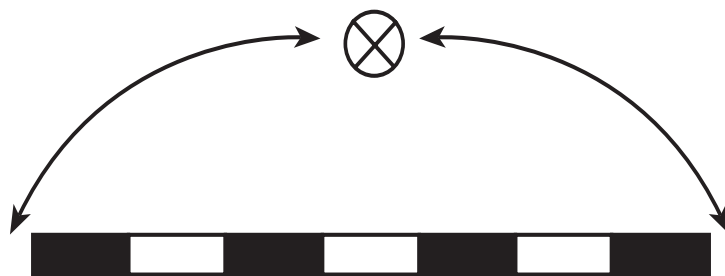
شکل ۱۲-۳- نحوه حرکت عمقی دروازه بان

۳- بُعد ارتفاع: برای تنظیم ارتفاع، به نسبت تویی که به طرف دروازه می‌آید، دروازه‌بان زانوها را خم می‌کند (شکل ۱۲-۴).



شکل ۱۲-۴- نحوه حرکت دروازه‌بان در ارتفاع

با توجه به توضیحاتی که درباره حرکت پایه دروازه‌بان گذشت، مشاهده می‌شود که حرکت این بازیکن در جلوی دروازه به صورت ترکیبی از سه بُعد عرض، عمق و ارتفاع شکل بیضی را به خود می‌گیرد، که از طول به وسیله خط دروازه به دو نیمه تقسیم شده است. در چنین محدوده‌ای است که دروازه‌بان تکنیک‌های خود را به کار می‌برد (شکل ۱۲-۵).



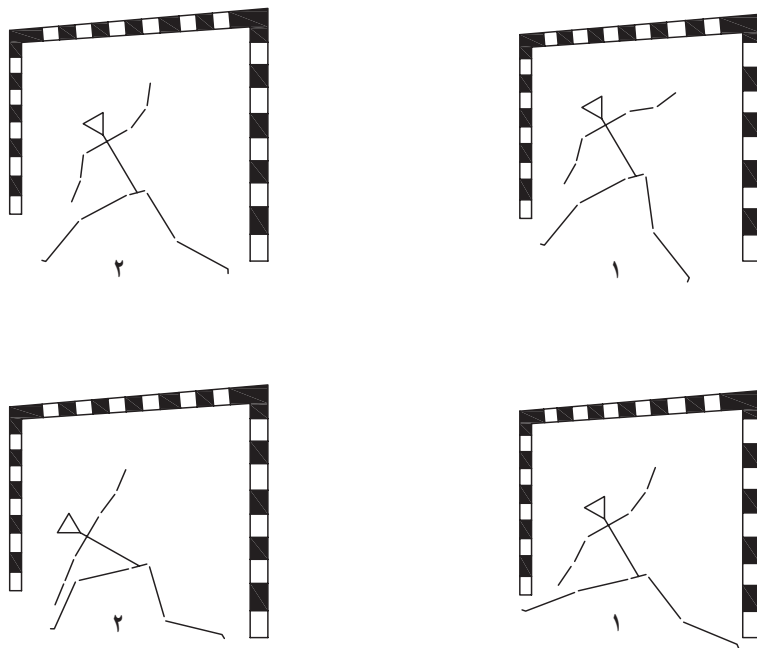
شکل ۱۲-۵- حرکت دروازه‌بان روی نیمه یک شکل بیضی

حرکت پایه دروازه‌بان تا حدود زیادی میزان موفقیت دفاعی او را تعیین می‌کند. در واقع، جاگیری خوب این بازیکن باعث می‌شود که بتواند جلوی شوت‌ها را با بدن یا با دست‌ها و پاها نزدیک به بدن بگیرد (هر چه دست‌ها و پاها از محور اصلی بدن دورتر باشند، زاویه شوت برای مهاجم بازتر خواهد شد).

شوت‌گیری دروازه‌بان

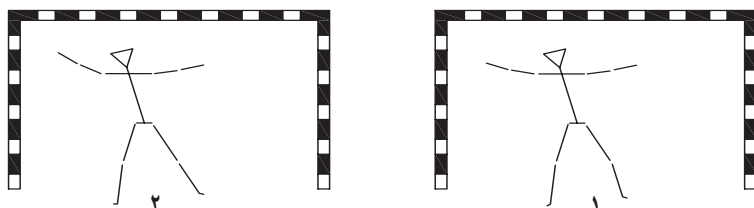
انواع روش‌های مهار کردن شوت به زوایای مختلف دروازه عبارت‌اند از:

۱- شوت به زاویه پایین سمت راست دروازه (شکل ۱۲-۶).



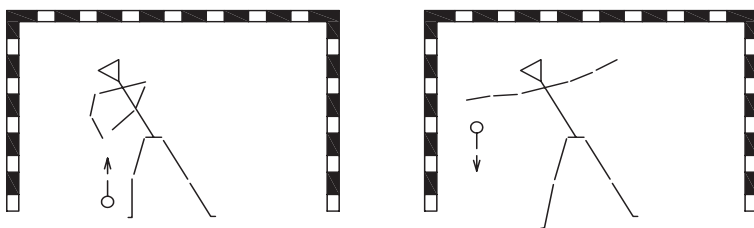
شکل ۱۲-۶- مهار شوت به زاویه پایین راست دروازه

۲- دروازه بان، شوت به زاویه پایین چپ دروازه را با استفاده از همین تکنیک در جهت معکوس مهار می کند. استفاده از (فقط) پای سمت توپ هم مقدور است، ولی کمک دست پوشش بیشتری می دهد. اگر دست هماهنگی با پا حرکت کند غیر از پوشش بیشتر از کمانه کردن توپ به سمت دروازه جلوگیری می کند.
 ۳- شوت به زاویه راست بالای دروازه (شکل ۱۲-۷).



شکل ۱۲-۷- مهار شوت به سمت زاویه راست بالای دروازه

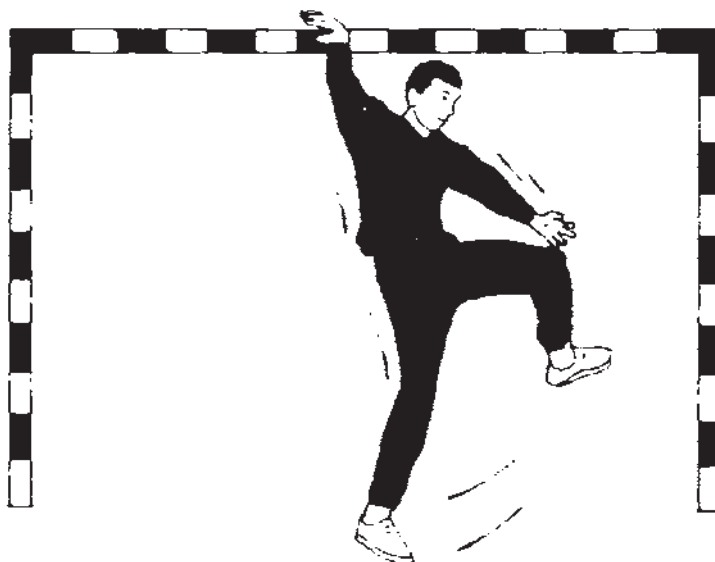
چنانچه شوت به زاویه مخالف باشد حرکت در جهت عکس اجرا خواهد شد. هرگاه چابکی دروازه بان کافی باشد می تواند این شوت ها را نیز با استفاده از هر دو دست، که پوشش بیشتری می دهند، مهار کند.
 ۴- شوت های در ارتفاع کمر (شکل ۱۲-۸).



شکل ۱۲-۸- مهار شوت های در حدود کمر

توصیه می‌شود این شوت‌ها با یک یا دو دست دروازه‌بان به سمت زمین هدایت شوند تا وی بتواند آنها را در برگشت از زمین بگیرد و برای ضدحمله استفاده کند.

قابل توجه است که به نسبت دوری توپ از بدن، در ناحیه کمر، اغلب دیده می‌شود دروازه‌بانان با دست و زانو (شکل ۹-۱۲) یا با دست و پای طرف توپ (شوت‌های دور از بدن) آن را مهار می‌کنند (شکل ۱۰-۱۲).



شکل ۹-۱۲- مرحله مقدماتی گرفتن شوت‌های در ارتفاع متوسط

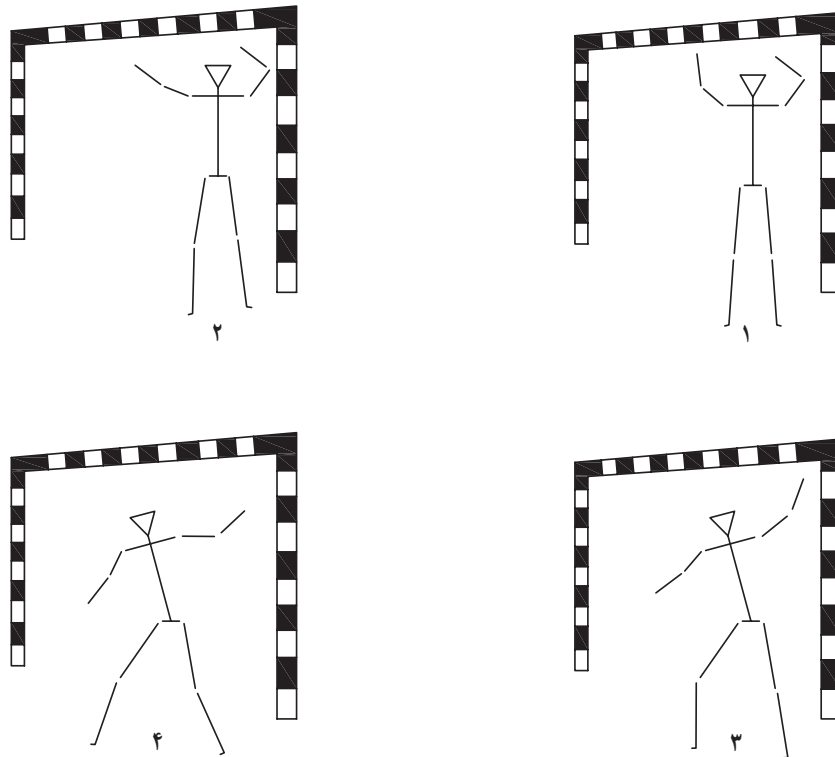
به گونه‌ای که در شکل ۹-۱۲ دیده می‌شود شوت می‌تواند به اندازه طول زانو از بدن دور باشد. به این ترتیب، زانو به کمک دست، جلوی توپ را می‌گیرد.

به گونه‌ای که در شکل ۱۰-۱۲ دیده می‌شود شوت به اندازه طول پا از بدن دور است، که مجدداً دست و پا مقابل آن قرار می‌گیرند.



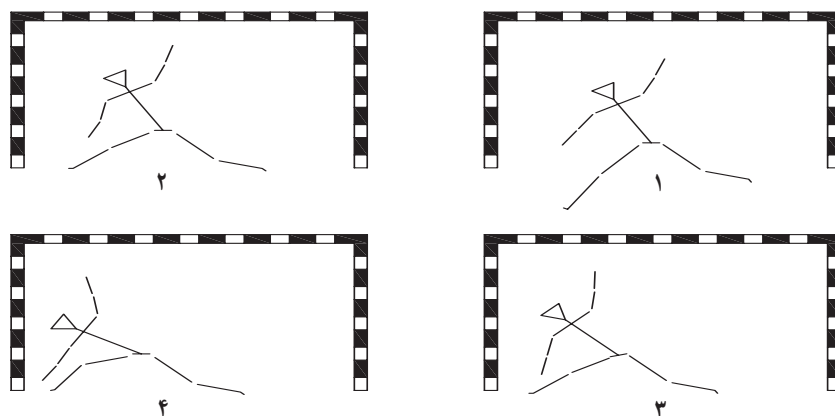
شکل ۱۰-۱۲- مرحله نهایی گرفتن شوت‌های در ارتفاع متوسط

۵- مهار شوت‌هایی که از منتهی‌الیه گوش‌های زمین زده می‌شوند. شکل ۱۱-۱۲ حالت پایه استقرار دروازه‌بان را برای زاویه‌های نزدیک و دور دروازه نشان می‌دهد.



شکل ۱۱-۱۲- حالت پایه استقرار برای شوت‌های از گوش

قابل توجه است که نحوه استقرار برای شوت‌های از گوش چپ (دست چپ دروازه‌بان) مانند شکل ۱۲-۱۲ است، ولی برای شوت‌های از گوش طرف دیگر، استقرار دروازه‌بان معکوس خواهد شد. از این حالت پایه، چنانچه شوت به زاویه مخالف بالا باشد، دست طرف توپ دروازه‌بان به سرعت به آن گوش حرکت می‌کند، ولی اگر شوت به سمت زاویه پایین مخالف زده شود پا و دست طرف توپ دروازه‌بان، مانند شکل ۱۲-۱۲ عمل خواهند کرد.



شکل ۱۲-۱۲- مهار توپ به زاویه پایین مخالف

ضمناً، در قسمت ۱ از شکل ۱۱-۱۲ دیده می‌شود که برای شوت از گوش چپ زمین به نسبت دید دروازه‌بان، دست چپ و پای چپ دروازه‌بان (در حالت استقرار پایه) زاویه‌های نزدیک بالا و پایین دروازه را، که از نقاط خطر جدی هستند، پوشش داده‌اند.

تمرینات دروازه‌بانی

- ۱- تمرین روی وضعیت و حرکات پایه افراد مهاجم روی خط پرتاب آزاد پاس‌کاری می‌کنند و دروازه‌بان باید به نسبت حرکت توپ جا به جا شود و همیشه خود را روی منصف‌الزاویه فرضی زاویه شوت قرار دهد (آن را تشخیص دهد).
- ۲- دروازه‌بان در وضعیت پایه در فاصله سه تا چهار متری دیوار می‌ایستد یار تمرینی او که بین دو تا سه متر پشت او ایستاده است توپ را به نقاط مختلف دیوار می‌زند. دروازه‌بان باید بتواند این توپ‌ها را بگیرد.
- ۳- دو نفر دروازه‌بان در فاصله طول دست از یکدیگر می‌ایستند یکی از آنها انواع تکنیک‌های مربوط به گرفتن شوت‌های دور را نشان می‌دهد و نفر دوم باید حرکات او را بدون وقفه و اشتباه تقلید کند.
- ۴- دروازه‌بان روی خط دروازه و یک یار تمرینی در فاصله دو تا سه متری در مقابل او قرار می‌گیرد. یار تمرینی که توپ را در اختیار دارد در مقابل دروازه با قدم‌های پروانه‌جانبی رفت و آمد می‌کند و در ضمن توپ را به فاصله نزدیک به طرف دروازه‌بان که مانند او حرکت می‌کند پرتاب کند.
- ۵- یک یار تمرینی در فاصله نزدیک در مقابل دروازه‌بان که در مرکز دروازه ایستاده و دست‌هایش را در پشت قلاب کرده است، قرار می‌گیرد. این یار به طور مداوم توپ را به طرف راست و چپ دروازه از فاصله کمرها می‌کند. دروازه‌بان قبل از اینکه توپ به زمین برسد دست‌ها را باز کرده و آن را با یک دست می‌گیرد و بلافاصله عودت می‌دهد.
- ۶- لی کردن روی پاها به طور یک در میان. در هر چند مرتبه لی زدن یک بار دروازه‌بان زانو را بالا می‌آورد و آرنج همان سمت را پایین می‌آورد تا این دو یکدیگر را لمس کنند.
- ۷- در حالت دفاعی پایه دروازه‌بان روی پاها به طور یک در میان لی لی می‌کند و در هر دفعه، با کشیدن و راست کردن آرنج به سمت پایین و زانو به سمت بالا، دست و پا را به طور همزمان به یکدیگر می‌رساند.
- ۸- دروازه‌بان به نحوی از تیر افقی دروازه آویزان می‌شود که پاهایش به زمین نرسد. در این وضعیت شوت‌های پایین را فقط با پا می‌گیرد.
- ۹- چند بازیکن در محوطه دروازه با پا توپ را به یکدیگر پاس می‌دهند و هر چند وقت یک بار به زاویه پایین شوت می‌کنند. دروازه‌بان باید مرتباً با تغییر محل توپ جا به جا شود و با استفاده از پاها جلوی شوت‌ها را بگیرد.
- ۱۰- تمرین جاگیری دروازه‌بان در کنار تیرهای عمودی: بازیکنان مهاجم پخش، بغل و گوش روی خط نه متر در یک طرف زمین پاس‌کاری می‌کنند و دروازه‌بان به نسبت حمل توپ جا به جا می‌شود و به ویژه با رسیدن توپ به گوش حمله، در کنار تیر نزدیک دروازه مستقر می‌شود. نحوه استقرار در کنار تیر عمودی نزدیک به توپ از طرف مربی و دروازه‌بان کنترل می‌شود و اشکالات رفع می‌گردد تا این جاگیری به تدریج شکل خودبه‌خودی پیدا کند.

تمرینات مربوط به شوت‌های پنالتی

- ۱- در حین انجام یک بازی تمرینی، مربی دو تا سه مرتبه بازی را قطع می‌کند و هر بازیکن یک تا دو پرتاب پنالتی انجام می‌دهد.
- ۲- مسابقه شوت پنالتی بین دروازه‌بانان و بازیکنان زمین. هدف مسابقه یا این است که هر بازیکن به یک تعداد معین گل دست پیدا کند یا اینکه هر بازیکن که نتواند پنالتی را گل کند از مسابقه حذف شود.

۳- دروازه بان جلوی ورود یک شوت پنالتی به دروازه را با موفقیت سد می‌کند، سپس، روی این توپ که برگشت داده شده است، یک مهاجم دیگر، تکنیک شوت از فاصله نزدیک را اجرا می‌کند و دروازه بان مجدداً آن را می‌گیرد.

واژه‌نامه

دروازه بان: یکی از اعضای تیم است که درون دروازه جای دارد و وظیفه اصلی او جلوگیری از ورود توپ به دروازه است. این بازیکن اگر بدون توپ از محوطه ۶ متری دروازه خارج شود برابر مقررات بازیکنان زمین می‌تواند بازی کند.

زاویه‌های دروازه: چهار زاویه بالا و پایین در راست و چپ دروازه هستند که نقاط ضعف دروازه بان به حساب می‌آیند.

حالت پایه دروازه بان: این حالت به نسبت اینکه توپ از کدام سمت در حال شوت شدن است به محل و نحوه استقرار دروازه بان گفته می‌شود.

ویژگی‌های دروازه بان: عبارتند از استعدادها، وضعیت بدنی و آمادگی روانی که یک دروازه بان باید دارا باشد.
تیر افقی: منظور تیر افقی بالای دروازه است.

تیرک یا تیرهای عمودی: منظور دو پایه عمودی در طرف راست و چپ دروازه هستند که در بالا توسط تیر افقی به یکدیگر وصل می‌شوند.



به سوالات زیر پاسخ دهید، و موارد فنی آنها را نیز، بر حسب مورد، به طور عملی نشان دهید:

- ۱- در انتخاب دروازه بان باید به چه معیارهایی توجه شود؟
- ۲- در وضعیت دفاعی پایه دروازه بان چه قسمت‌هایی از بدن به طور ویژه مورد توجه است؟
- ۳- حرکات پایه دروازه بان کدامها هستند و در چه ابعادی انجام می‌شوند؟
- ۴- انواع شوت‌هایی که از راه دور زده می‌شوند کدام‌اند؟
- ۵- دروازه بان باید برای گرفتن این شوت‌های از راه دور از چه تکنیک‌های دروازه بانی استفاده کند؟
- ۶- برای شوت‌های مستقیم از راه دور دو تمرین را شرح دهید.
- ۷- مهم‌ترین تکنیک‌های دروازه بانی، برای گرفتن شوت‌هایی که از کناره‌های زمین زده می‌شود، کدام‌اند؟ آنها را شرح دهید و عملاً نیز آنها را در داخل دروازه در شرایط غیر مسابقه نشان دهید.
- ۸- دو تمرین دروازه بانی را برای گرفتن شوت‌های از کناره‌های زمین شرح دهید.
- ۹- نکات مهمی را که دروازه بان در گرفتن شوت‌های پنالتی باید به آنها توجه کند، توضیح دهید.
- ۱۰- دو تمرین دروازه بانی را برای گرفتن شوت‌های پنالتی شرح دهید.

ارزشیابی بازیکنان هندبال

ارزشیابی پایانی درس هندبال در دو بخش قابل انجام است. یکی از این بخش‌ها مربوط به آمادگی‌های عمومی بدنی و دیگری مهارت‌های عملی بازیکنان را مورد سنجش قرار می‌دهد. برای ارزشیابی آمادگی‌های عمومی بدنی فراگیران مورد نظر در کتاب حاضر نورم‌های استاندارد قابل استفاده هستند که یک نمونه آن به شرح شکل ضمیمه ۱ است. برای تهیه کارنامه‌های انفرادی نیز از انواعی وجود دارند که نمونه‌ای از آن به شکل ضمیمه ۲ ارائه شده است. قابل توجه است که ضمیمه‌های ۱ و ۲ در ارتباط با یکدیگرند و فرم ضمیمه ۲ بر مبنای رکوردها و امتیازات ضمیمه ۱ تنظیم و برای هر فراگیر تکمیل می‌شود.

در بخش مهارت‌های هندبال به سه صورت می‌توان ارزشیابی را انجام داد که عبارتند از مهارت‌های انفرادی، مهارت‌های گروهی و مهارت‌های تیمی. از این سه صورت، ساده‌ترین ارزشیابی مربوط به مهارت‌های انفرادی و پس از آن مهارت‌های گروهی و تیمی قرار دارند.

ارزشیابی مهارت‌های هندبال، با توجه به اختلافات و ویژگی‌های فردی معمولاً توسط مربیان با تجربه به صورت قضاوتی انجام می‌شود زیرا تهیه نورم‌های استاندارد برای آنها با اشتباهات زیاد غیرقابل کنترل همراه می‌شود. در این سه نوع فلسفه ارزشیابی معیارهای زیر قابل استفاده هستند.

الف) مهارت‌های انفرادی : بر مبنای مطالب کتاب حاضر، مهارت‌های انفرادی زیر را می‌توان ملاک ارزشیابی قرار داد :

ارزشیابی

نوع مهارت	خیلی خوب (۵)	خوب (۳)	متوسط (۱)	جمع کل
۱- پاس (انواع به انتخاب مربی)				
۲- دریافت (انواع به انتخاب مربی)				
۳- شوت (انواع به انتخاب مربی)				
۴- سه گام و شش گام با پاس				
۵- سه گام و شش گام با شوت				
۶- گول و فرار (انواع به انتخاب مربی)				
۷- دربیل (انواع به انتخاب مربی)				
جمع				

ب) مهارت‌های گروهی: بر مبنای مطالب کتاب، انواع مهارت‌های گروهی زیر را می‌توان در ارزشیابی قضاوتی در نظر گرفت:

ارزشیابی

نوع مهارت	خیلی خوب (۵)	خوب (۳)	متوسط (۱)	جمع کل
۱- ایفای نقش در ضد حمله (انواع به انتخاب مربی)				
۲- ایفای نقش در سد کردن‌ها (انواع به انتخاب مربی)				
۳- ایفای نقش در پرتاب ۹ متر (انواع به انتخاب مربی)				
جمع				

ج) مهارت‌های تیمی: بر مبنای مطالب کتاب حاضر، مهارت‌های تیمی زیر را برای هر فراگیر می‌توان مورد ارزشیابی قرار داد:

ارزشیابی

نوع مهارت	خیلی خوب (۵)	خوب (۳)	متوسط (۱)	جمع کل
۱- ایفای نقش در جمله صفر - شش				
۲- ایفای نقش در جاگیری و چرخش مناسب در جمله صفر - شش				
۳- ایفای نقش در دفاع شش - صفر				
۴- ایفای نقش در جاگیری و چرخش مناسب در دفاع شش - صفر				
توضیح: نوع نقشه حمله و دفاع را مربی برحسب درسی که داده است تعیین خواهد کرد.				
جمع				

توضیح

- ۱- ارزشیابی مهارت‌های انفرادی، گروهی، و تیمی با امتیازات ۵، ۳ و ۱ برای هر مورد مشخص خواهد شد.
- ۲- انواع منتخب برای ارزشیابی‌های آمادگی‌های عمومی بدنی و مهارت‌های هندبال می‌تواند بسیار گسترده و وقت‌گیر باشد، لذا معلم یا مربی انتخاب خود را در چهارچوب زمانی که برای ارزشیابی در اختیار دارد باید محدود کند.
- ۳- برای مطالعه بیشتر به هادوی، ۱۳۹۰ و امیرتاش سمت ۱۳۸۸، پژوهشکده ۱۳۸۲ مراجعه شود.

نورم های ارزیابی آمادگی های عمومی بدنی بازیکنان هندبال

جدول نورم ویژه آقایان

برای ارزشیابی آمادگی جسمانی عمومی بازیکنان هندبال - ویژه مردان جوان ۱۴ و ۱۵ سال

امتیاز	الف/۱	ب/۱	الف/۲	ب/۲	الف/۳	ب/۳	الف/۴	ب/۴	الف/۵	ب/۵	ج/۵	د/۵	امتیاز
۱۰۰	۵۳	۷۹	۶۱	۲/۶۰	۱۴	۶/۴	۹/۲	۳۰۰۰	۴۳/۰	۲۴۰	۶/۰۴	۲۰۰۰	۱۰۰
۹۵	۴۷	۷۱	۵۵	۲/۴۴	۱۲	۶/۸	۹/۷	۲۸۵۰	۴۰/۵	۲۱۸	۶/۴۹	۲۰۰۰	۹۵
۹۰	۴۳	۶۶	۵۲	۲/۳۶	۱۱	۷/۰	۹/۹	۲۷۷۵	۳۹/۵	۲۰۷	۷/۰۷	۲۰۰۰	۹۰
۸۵	۴۱	۶۳	۵۰	۲/۳۰	۱۰	۷/۱	۱۰/۱	۲۷۰۰	۳۸/۵	۱۹۹	۷/۲۰	۲۰۰۰	۸۵
۸۰	۳۹	۶۱	۴۹	۲/۲۶	۹	۷/۲	۱۰/۲	۲۶۲۵	۳۷/۵	۱۹۲	۷/۳۰	۲۰۰۰	۸۰
۷۵	۳۸	۵۹	۴۷	۲/۲۲	۸	۷/۳	۱۰/۳	۲۵۷۵	۳۷/۰	۱۸۷	۷/۳۹	۲۰۰۰	۷۵
۷۰	۳۶	۵۷	۴۶	۲/۱۹	۸	۷/۴	۱۰/۴	۲۵۵۰	۳۶/۵	۱۸۳	۷/۴۷	۲۰۰۰	۷۰
۶۵	۳۶	۵۵	۴۵	۲/۱۶	۷	۷/۵	۱۰/۵	۲۵۲۵	۳۶/۰	۱۷۸	۷/۵۵	۲۰۰۰	۶۵
۶۰	۳۴	۵۴	۴۴	۲/۱۳	۷	۷/۶	۱۰/۶	۲۴۷۵	۳۵/۵	۱۷۴	۸/۰۳	۲۰۰۰	۶۰
۵۵	۳۳	۵۲	۴۳	۲/۱۰	۶	۷/۷	۱۰/۷	۲۴۵۰	۳۵/۰	۱۷۰	۸/۱۰	۲۰۰۰	۵۵
۵۰	۳۲	۵۰	۴۲	۲/۰۷	۶	۷/۷	۱۰/۸	۲۴۲۵	۳۵/۰	۱۶۶	۸/۱۷	۲۰۰۰	۵۰
۴۵	۳۰	۴۹	۴۱	۲/۰۴	۵	۷/۸	۱۰/۹	۲۴۰۰	۳۴/۵	۱۶۲	۸/۲۵	۲۰۰۰	۴۵
۴۰	۲۹	۴۷	۴۰	۲/۰۱	۵	۷/۹	۱۱/۰	۲۳۷۵	۳۴/۰	۱۵۸	۸/۳۳	۲۰۰۰	۴۰
۳۵	۲۸	۴۵	۳۹	۱/۹۸	۴	۸/۰	۱۱/۱	۲۳۵۰	۳۳/۵	۱۵۴	۸/۴۱	۲۰۰۰	۳۵
۳۰	۲۷	۴۴	۳۸	۱/۹۵	۴	۸/۱	۱۱/۲	۲۳۰۰	۳۳/۰	۱۴۹	۸/۵۰	۲۰۰۰	۳۰
۲۵	۲۵	۴۲	۳۷	۱/۹۲	۳	۸/۲	۱۱/۴	۲۲۷۵	۳۲/۵	۱۴۴	۹/۰۱	۲۰۰۰	۲۵
۲۰	۲۴	۴۰	۳۶	۱/۸۸	۳	۸/۳	۱۱/۵	۲۲۵۰	۳۲/۰	۱۳۹	۹/۱۳	۲۰۰۰	۲۰
۱۵	۲۲	۳۷	۳۴	۱/۸۴	۲	۸/۴	۱۱/۷	۲۱۷۵	۳۱/۰	۱۳۳	۹/۲۸	۲۰۰۰	۱۵
۱۰	۲۰	۳۴	۳۲	۱/۷۸	۱	۸/۶	۱۱/۹	۲۱۲۵	۳۰/۵	۱۲۵	۹/۴۹	۲۰۰۰	۱۰
۵	۱۷	۳۰	۲۹	۱/۷۰	۱	۸/۹	۱۲/۳	۲۰۲۵	۲۹/۰	۱۱۴	۱۰/۲۲	۲۰۰۰	۵
۰													۰

کمتر از این رکوردها امتیاز صفر خواهد گرفت

برگ ثبت امتیازها

شماره ورزشکار :

محل عکس :

نام :		نام خانوادگی :		تاریخ و محل تولد :		وزن :	
قد :		پست تخصصی :		استان :		نام مربی :	
آدرس دائم :		باشگاه :		تلفن دائم :			
ردیف	نوع آزمون	رکورد اول	امتیاز	رکورد دوم	امتیاز	نتیجه	
الف - ۱	دراز و نشست با کمک (تعداد در ۲ دقیقه)						
ب - ۱	دراز و نشست بی کمک (تعداد در ۱ دقیقه)						
الف - ۲	پرش ارتفاع جفتی (سانتی متر)						
ب - ۲	پرش طول جفتی (سانتی متر)						
الف - ۳	کشش از بارفیکس (تعداد)						
الف - ۴	دو سرعت ۵۰ متر (ثانیه و دهم ثانیه)						
ب - ۴	دو رفت و برگشت ۱۰ × ۴ متر (ثانیه و دهم ثانیه)						
الف - ۵	دو استقامت ۱۲ دقیقه (متر)						
ب - ۵	دو ۱۲ دقیقه داخل سالن (تعداد دور زمین والیبال)						
ج - ۵	تست پله ۵ دقیقه (تعداد لمس محلی ویژه)						
د - ۵	دو ۲۰۰۰ متر (دقیقه و ثانیه)						
		جمع امتیاز		جمع امتیاز			

تاریخ :

محل آزمون :

نام و امضای مسئول آزمون

فهرست منابع مورد استفاده و برای مطالعه بیشتر

الف) منابع فارسی

- ۱- امیرتاش، علی محمد (۱۳۸۵)، هندبال ۱، انتشارات شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران، وزارت آموزش و پرورش، آموزش فنی و حرفه‌ای، رشته تربیت بدنی.
- ۲- امیرتاش، علی محمد (۱۳۸۳). هندبال تیمی (جلد اول)، انتشارات سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، تهران.
- ۳- امیرتاش، علی محمد (۱۳۸۴). هندبال تیمی (جلد دوم)، انتشارات سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، تهران.
- ۴- مطالب گردهم‌آبی شرکت کنندگان در دوره آموزشی ضمن خدمت کتاب هندبال ۱ رشته تربیت بدنی، دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کار دانش وزارت آموزش و پرورش، شهریورماه ۱۳۸۵.
- ۵- جلالی فراهانی، مجید، مترجم، (۱۳۷۵). آموزش مهارت‌های مقدماتی هندبال، انتشارات دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران.
- ۶- مترجمین کمیته ملی المپیک (۱۳۶۴). هندبال، انتشارات کمیته ملی المپیک ایران، تهران.
- ۷- جلالی فراهانی، جلال - مترجم - (۱۳۷۰). آموزش هندبال برای دانش‌آموزان و نوجوانان، انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش.
- ۸- واحد پژوهش و تحقیق اداره کل آموزش و پرورش - مترجم (۱۳۶۷). آموزش تکنیک‌ها و تاکتیک‌های هندبال، انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، تهران.
- ۹- آقاعلی‌نژاد، حمید (۱۳۷۹). آموزش گام‌به‌گام هندبال - سطح مبتدی - انتشارات اداره تربیت بدنی دختران، وزارت آموزش و پرورش، تهران.

- ۱۰- امیرتاش، علی محمد - مترجم - (۱۳۸۵). ابعاد روان‌شناختی هندبال، تک‌آموز انتشارات کمیته ملی المپیک ایران، تهران.
- ۱۱- می‌آبادی، فرامرز (۱۳۸۴). قوانین و مقررات بین‌المللی هندبال، انتشارات روابط عمومی فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران، تهران.
- ۱۲- امیرتاش، علی محمد (۱۳۸۵). رشد و توسعه هندبال تیمی به عنوان یک ورزش قهرمانی دانشگاهی از دیدگاه ورزشکاران و مربیان دانشگاهی، انتشارات معاونت پژوهشی دانشگاه تربیت معلم، تهران.
- ۱۳- امیرتاش، علی محمد (۱۳۸۲). وضعیت موجود در تدوین شاخص‌های استعدادیابی در رشته هندبال تیمی مردان، انتشارات پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران.
- ۱۴- ناری، محمدتقی، و زهرا، ابراهیمی (۱۳۸۵). چهارصد تمرین در هندبال کمیته آموزش و مربیان فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران، تهران.
- ۱۵- همت‌خواه، پیام - مترجم - (۱۳۸۶). آموزش هندبال، انتشارات عصر کتاب، تهران.
- ۱۶- احمدی، بختیار (۱۳۸۶). آموزش هندبال کلاسیک در مدارس، انتشارات سازمان آموزش و پرورش استان کردستان، مدیریت آموزش و پرورش سنندج، ناحیه یک، سنندج.
- ۱۷- امیرتاش، علی محمد - مترجم - (۱۳۸۵). ابعاد روان‌شناختی هندبال، انتشارات کمیته ملی المپیک، تهران.
- ۱۸- رضایی، زهرا (۱۳۸۷). تأثیر تمرین هوازی - بی‌هوازی همزمان بر ظرفیت کار جسمانی بازیکنان هندبال، پایان‌نامه تحصیلی کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان، خوراسگان.
- ۱۹- دهقان، فیروز (۱۳۸۶). مقایسه تأثیر رقابت رسمی و غیررسمی هندبال بر غلظت دی‌هیدروآبی اندروستیلین رایون سولفات و کورتیزول بزاقی و نیمرخ خلفی در هندبالیست‌های زن نخبه، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده - علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران.
- ۲۰- نادریان جهرمی، مسعود (۱۳۸۳). اصول آموزش هندبال (رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی)، انتشارات دانشگاه پیام نور، تهران.
- ۲۱- سلیمانی علیرضا، می‌آبادی فرامرز، بخت‌افروز حسین (۱۳۸۴). قوانین و مقررات بین‌المللی هندبال، انتشارات فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران، تهران.
- ۲۲- تاجیک مریم، آقاعلی‌نژاد حمید، قهرمان‌لو احسان (۱۳۸۷). فیزیولوژی هندبال، انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، تهران.
- ۲۳- امیرتاش، علی محمد (۱۳۸۶). هندبال تیمی، انتشارات سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، تهران.

- ۲۴- شاهین، علی (۱۳۸۱). پیکرسنجی و آمادگی عمومی بدن بازیکنان تیم‌های هندبال بزرگسالان و جوانان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان، خوراسگان.
- ۲۵- رادفر، منصوره (۱۳۸۰). بررسی میزان شیوع و علل وقوع آسیب‌های ورزشی در پست‌های مختلف هندبال (پنجمین المپیاد دانشجویان دختر سراسر کشور ۱۳۷۹)، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران.
- ۲۶- امیرتاش، علی محمد و همکاران (۱۳۷۲)، فهرست سؤالات درباره مقررات بین‌المللی بازی هندبال سال ۱۹۹۳. انتشارات فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران.
- ۲۷- امیرتاش، (۱۳۷۲). مقررات بین‌المللی بازی هندبال، انتشارات فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران.
- ۲۸- نصیری، خسرو (۱۳۷۵). بررسی آسیب‌های ورزشی مفصل‌شانه در بازیکنان هندبال نخبه، پایان‌نامه تحصیلی، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران.
- ۲۹- پورکیانی، محمد (۱۳۸۹). هندبال - آموزش تکنیک، تاکتیک، قوانین بازی. انتشارات بامداد کتاب، تهران.
- ۳۰- اسماعیلی، علیرضا (۱۳۷۲). توصیف نوع و سرعت مسافت‌های طی شده و شدت‌های بازیکنان هندبال در مسابقات بین‌المللی هندبال دهه فجر سال ۱۳۷۲ در شهرستان اراک. دانشگاه تربیت معلم تهران.
- ۳۱- امیرتاش، علی محمد (۱۳۸۲). وضعیت موجود و تدوین شاخص‌های استعدادیابی در رشته هندبال تیمی مردان. پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران.
- ۳۲- امیرتاش، علی محمد (۱۳۸۵). رشد و توسعه هندبال تیمی به عنوان یک ورزش دانشگاهی از دیدگاه ورزشکاران و مربیان دانشگاهی. معاونت پژوهشی دانشگاه تربیت معلم تهران.
- ۳۳- هادوی، فریده (۱۳۹۰). اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی - مفاهیم و آزمون‌ها (چاپ هشتم) دانشگاه تربیت معلم - تهران.
- ۳۴- نصیری، خسرو (۱۳۸۶). بررسی سیستم ارزیابی مربیان تیم‌های ملی هندبال ایران و ارائه الگوی مناسب رساله دکتری، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران.
- ۳۵- جواد زارعی - مترجم - تنظیم علیرضا سلیمانی (۱۳۹۰). قوانین بازی هندبال، فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران، تهران.

- 36_ World Handball magazine (2008). IHF, Spring Issue.
- 37_ International Handball Federation (2009). About Handball.
- 38_ International Handball Federation (2009). Basics in Handball.
- 39_ International Handball Federation (2009). Last Minute Rules Interpretation.
- 40_ Alexander, M. J. and Boreskle, S. L. (2000). An Analysis of Fitness and Time Motion Characteristics of Handball. www.Handball.
- 41_ Bergemann, B. (1995). Analysis of Selected Physical and Performance Attributes of the United States Olympic Team Handball Players: Preliminary Study. www.Handball. 10 – 5.
- 42_ Cardinal, M. Coli, R., Mangi, V., Gardini, F. (1999). Throwing Speed in Handball Players: Relationship With Anthropometry and Strength Value, 4th Congress Sports Medicine and Handball, Oslo, Norway.
- 43_ Deng – Peiling (1990). A Study of Somatotypes of Chinese Elite Handball Players, Sport Science, 10(2), 48–53.
- 44_ Jastrzebski, Z. (1989). Development of Anaerobic Fitness Among Male and Female Handball Players in Different Age Groups, Biology of Sports, 6(3) 134–138.
- 45_ Zoltan Marcyinka (1993). Playing Handball, A Comprehensive Study of the Game. International Handball Federation, Trio, Budapest.
- 46_ Wolfgang Lowak & Wolfgang Pollany (1998) Bahrain Handball Association.
- 47_ International Handball Federation (1996) 100 Years Handball, Basel Swiss.
- 48_ IHF, Medical Committee (1996). Prevention of Injuries in Handball, Arag, Allg. Duessef drof, GER.
- 49_ Hans Peter Oppemon, Falken (1990), Handball Grundlagen für Training und Spiel.

