

با نام و یاد خدا

هندبال

پایه نهم متوسطه اول

تاریخچه هندبال

هندبال یکی از قدیمی ترین بازی های گروهی است. از هندبال به عنوان مادر ورزش های تویی هم یاد میشود. هندبال قدمتی دیرینه دارد بطوریکه در دوران قبل از میلاد مسیح بازیهایی وجود داشته که بوسیله دست بازی میشد. هومر شاعر بزرگ یونانی در کتاب معروف خود بنام اودیسه از هندبال بعنوان اورانیا نام برده است.

واقعیت این است که در تمام دوره های تاریخ و مناطق مختلف جهان بازیهایی که بادست و انواع توپ انجام میشده وجود داشته است .

سال 1890 در آلمان کنراد کخ این ورزش را بنام رافابل اشپیل معرفی کرد که بصورت 11 نفره و در زمین بزرگ و باز انجام میشد.

نیلسن دانمارکی هندبال ابتکاری خود را در سال 1904 معرفی کرد و در سال 1906 پایه این ورزش را ندوین کرد.

-در سال 1917 اولین تیم دختران توسط ماکس هایزرتشکیل شد .

-در 13 سپتامبر 1925 اولین مسابقه بین المللی هندبال بین آلمان و اتریش برگزار شد که تیم اتریش 3-0 برنده شد.

-در سال 1928 در آمستردام هلند 11 کشور فدراسیون هندبال آماتوری را بنیان گذاری کردند و در سال 1936 جزو برنامه های ورزشی المپیک برلین قرار گرفت.

-بدلیل مساعد نبودن هوا و بارندگی باران و برف در کشورهای اروپای شرقی بناچار هندبال سالنی در ابعاد کوچکتری رایج گردید.

که موجب توسعه مهارتها و تاکتیک های زیبا و متنوع امروزی گردید .

-در سال 1965 کنگره بین المللی المپیک در مادرید هندبال سالنی را بعنوان یکی از بازیهای ورزشی در بیستمین دوره این بازیها در سال 1972 برلین قرار داد.

-اولین مدال طلای المپیک را تیم یوگسلاوی سابق در سال 1972 برلین کسب نمود

-اولین حضور زنان در المپیک در سال 1976 مونترال بود و شوروی سابق اولین مدال زنان را کسب کرد.

تاریخچه هندبال در ایران

در سال 1344 شمسی دکتر امیرتاش پدر هندبال ایران پس از پایان دوره لیسانس در رشته تربیت بدنی از کشور فرانسه به ایران مراجعت کرد و اقدامات اولیه را جهت تاسیس فدراسیون هندبال در ایران از طریق کمیته المپیک آغاز نمود.

-در سال 1352 با توجه به پشتوانه ای که از نظر بازیکن و مربی در ایران ایجاد شده بود سازمان تربیت بدنی وقت به این رشته توجه پیدا کرد و سرانجام در سال 1354 فدراسیون هندبال کشور تاسیس گردید و شخصی بنام هارون مهدوی عهده دار امور شد .

انواع بازی هندبال

- هندبال چمنی(فیلد بال) ، - هندبال ساحلی ، - هندبال با ویلچر ، - مینی هندبال ،-هندبال سالنی

هندبال چمنی

نوعی بازی است که در زمین فوتبال با طول 110 و عرض 55 متر برگزار میگردد.محوطه دروازه 13 متر میباشد و هر تیم 11 بازیکن دارد که در دو زمان 30 دقیقه رقابت میکنند آخرین دوره جام جهانی آن در سال 1966 برگزار شد .

هندبال ساحلی

محدوده زمین بازی ساحلی 27 متر و عرض آن 12 متر میباشد زمین باید 40 سانتیمتر عمق با پوشش ماسه داشته باشد و 3 متر هم جهت ایمنی پیرامون آن در نظر گرفته میشود .

طول زمین بازی 15 و عرض آن 12 متر میباشد.محوطه 6 متر دروازه موازی با خط عرضی زمین کشیده میشود و منطقه تعویض موازی با خط طولی زمین میباشد.

محیط توپ هندبال ساحلی برای آقایان 54تا56 سانتی متر و برای خانمها 50 تا 52 و برای کودکان کمتر از 50 سانتی متر در نظر گرفته میشود.

این بازی در 2 یا 3 ست 10 دقیقه برگزار میگردد .

هندبال با ویلچر

-هرتیم شامل 12 نفر و تعداد بازیکنان در زمین 6 نفر میباشد

-ابعاد زمین 40در 20 و ابعاد دروازه ارتفاع 240 و عرض 160 سانتیمتر میباشد.

-زمان بازی 2 تایم 20 دقیقه و طبق استاندارد فدراسیون جهانی میباشد.

مینی هندبال

مینی هندبال مخصوص کودکان میباشد که در آن علاوه بر لذت بردن از بازی میتوانند مهارتهای پایه از جمله هماهنگی ها و تکنیک های ساده را یاد بگیرند.

-این بازی برای کودکان 6 تا 12 سال میباشد

-بهترین سن یادگیری مینی هندبال 6 تا 8 سال میباشد .

در گذشته مینی هندبال را در زمین 28 در 14 متر و بصورت 6 نفره برگزار میکردند اما اکنون در زمین قانونی بصورت 7 نفره و من تو من برگزار میکنند.

هندبال سالنی

هندبال یک ورزش تیمی است که بازیکنان میبایست با همکاری گروهی وبا استفاده از دست از حریف خود امتیاز بگیرند .

قوانین هندبال

زمین بازی 40 در 20 میباشد ومحوطه دروازه 6 متر میباشد خط پرتاب پنالتی 7 متر است .

-ابعاد دروازه هندبال 3 متر طول و 2 متر ارتفاع میباشد

-زمان بازی دو نیمه 30 دقیقه میباشد .

-هرتیم مجاز به گرفتن 3 تایم استراحت در طول بازی میباشد.

-تعداد بازیکنان داخل زمین 7 نفر و تعویض نامحدود است .

توپ در مردان

-سایز 3 برای 16 سال به بالا محیط توپ 58 تا 60 سانتیمتر و وزن آن 425 تا 475 گرم میباشد

-سایز 2 برای پسران 12 تا 16 سال و بانوان 14 سال به بالا. محیط توپ 54 تا 56 سانتیمتر و وزن توپ 325 تا 375 گرم میباشد.

-سایز 1 خردسالان بزرگتر از 8 سال محیط توپ 290 تا 330 و وزن آن 50 تا 52 گرم میباشد.

-خطاهای رایج مانند: دبل (حمل توپ) -رانیگ(گامهای اضافه) -شارژینگ -3 ثانیه - رعایت 3 متر

-جریمه ها :تذکر-اخطار -اخراج موقت 2 دقیقه- دیسکالیفه-کارت آبی

دریبل

حرکت یا ادامه تملک توپ با استفاده از به زمین زدن توپ و برگشت آن و تکرار همین عمل را دریبیل می نامند .

انواع دریبیل در هندبال

(حفظ ماکیت توپ) -دریبیل کوتاه یا کنترلی

-دریبیل متوسط یا عرضی(حرکت آرام با توپ و بدست آوردن زمان و مکان)

-دریبیل بلند یا سرعتی(ضد حمله)

دریبیل مهارتی(عبور از دفاع)

دریافت

به تملک در آوردن توپ بعد از هرتکنیک را دریافت گویند .

انواع دریافت

دریافت پرشی ، - دریافت بالا ، -دریافت وسط ، -دریافت پایین ، -دریافت توپ در حال قل خوردن ، - دریافت یکدستی ، دریافت در حال حرکت

پاس : ارسال توپ به یار خودی را پاس گویند .

انواع پاس:

-پاس سینه ، -پاس زمینی یا شکسته ، -پاس مچی ،-پاس از پشت ، -پاس در حال پرش ، -پاس استنایی

شوت :مهمترین فاکتور در حمله انفرادی می باشند .

انواع شوت :

-شوت از بالا یا پرشی ، شوت از سطح شانه یا پهلو ،شوت از کمر ،شوت ثابت ،شوت شیرجه ای ،شوت قوس ،شوت والیبالی

سه گام

حرکت همراه با مالکیت توپ در دست جهت اقدام به پاس یا شوت

کاربرد سه گام :-دورخیز برای شوت -ایجاد حالت تهاجمی در حمله به دفاع -عبور از نفر مقابل

تندرستی با ورزش

زندگی مدرن امروز همراه با بی تحرکی و افزایش زمان فراغت ، متأسفانه بیماری هایی نظیر چاقی ، قلبی – عروقی ، دیابت و انواع سرطان را برای افراد به ارمغان آورده است . فعالیت بدنی و ورزش به عنوان یکی از عوامل اصلی در پیشگیری از بیماری های فوق ، نقش مهمی در بهداشت و تندرستی افراد دارد .

آثار و فواید مفید فعالیت جسمانی و تمرین منظم بر روی دستگاه قلبی و گردش خون عبارتند از :

*تقویت عضله قلب به گونه ای که فشار وارده بر قلب ، در هنگام ورزش ، باعث افزایش اندازه قلب و تقویت آن میشود .

*افزایش حجم ضربه ای ، یعنی افزایش حجم خونی که در هر ضربه از قلب خارج میشود و سبب میشود که مواد غذایی بیشتری به بدن برسد .

*کاهش تعداد ضربان قلب و پیشگیری از ابتلا به بیماری فشار خون

*پیشگیری از ابتلا به بیماری گرفتگی عروق قلب با کاهش چربی خون به ویژه کلسترول و جلوگیری از سخت شدن دیواره سرخرگ ها و رسوب آن در عروق خون رسان قلب (کرونی)

*افزایش خون رسانی به قلب از طریق افزایش شبکه عروق خون رسان به قلب و افزایش قطر داخلی رگ های خونی رسان قلب

*بهبود ترکیب خون با افزایش میزان هموگلوبین و در نتیجه خون رسانی بیشتر به بدن

آثار و فواید مفید فعالیت جسمانی و تمرین منظم بر روی دستگاه تنفس و ریه ها :

*افزایش عملکرد ریه ها با عمیق تر کردن روند تنفس و کم کردن تعداد تنفس در دقیقه ،تعداد تنفس افراد آماده ممکن است بین 6 تا 8 بار در دقیقه باشد . در افرادی که آمادگی جسمانی مناسبی ندارند ،ممکن است تعداد تنفس بین 12 تا 15 بار در دقیقه باشد .

*افزایش کارایی ریه ؛به گونه ای که افراد غیر ورزشکار ،بخش بیشتری از ریه ها ،هنگام دم ، از هوا خالی میماند ،در حالی که فعالیت جسمانی باعث استفاده بیشتر از ریه ها در بار تنفس شده و در نتیجه با هر بار عمل دم و باز دم ،اکسیژن بیشتری به خون میرسد .

فعالیت جسمانی و تمرین منظم ، حفظ شرایط مطلوب اندام های دفعی و گوارشی را دارد و تقویت عضلات شکم و روده ها منجر به بهبود کارایی عملکرد آنها میشود.

ورزش و فعالیت جسمانی منظم ،با ارتقای هماهنگی عصبی و عضلانی میتواند به کاهش خستگی عصبی کمک کند ، به عبارت دیگر از آنجا که عضلات به وسیله اعصاب کنترل میشوند ، خستگی عصبی ناشی از کار فکری ،میتواند با انجام فعالیت عضلانی رفع شود

وعده های غذایی نامنظم و حذف صبحانه ،مصرف بی رویه تنقلات ،مصرف زیاد غذاهای آماده و ترس از چاقی از جمله عادت های تغذیه ای نامناسبی است که تاثیر بدی بر بدن میگذارد .

*فعالیت جسمانی منظم ، مصرف سبزیجات ، مصرف میوه ، لبنیات ، پروتئین و کربوهیدرات به مقدار مناسب تاثیر بسزایی در سلامت و ایجاد عادات صحیح تغذیه ای در افراد دارد .

وزن (کیلو گرم)

Bmi =.....

قد * قد (متر)

فرمول بالا ، فرمولی مناسب جهت مشخص شدن میزان اضافه وزن میباشد . وزن به کیلوگرم تقسیم بر قد به توان 2 به متر میباشد.

با آرزوی موفقیت