

**آزمون های**

**هند بال**

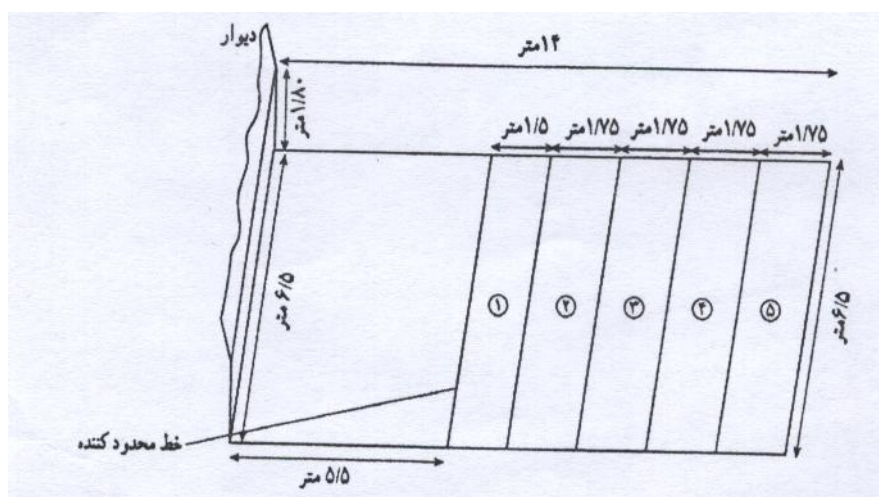
**سال تحصیلی ۹۰-۸۹**

## آزمون هند بال کورنیش:

هدف از این آزمون اندازه گیری ، توان پرتاب توپ هندبال است . بر روی دیوار مستطیلی به ابعاد  $۱/۸۰ \times ۶/۵$  متر ترسیم می کنیم ، در مقابل این دیوار خطوطی موازی هم بر روی زمین رسم می کنیم . به طوریکه خط اول  $۵/۵$  متر با دیوار فاصله داشته باشد و خطوط بعد به ترتیب  $۱/۵$  متر ،  $۱۷۵$  سانتیمتر و بقیه نیز  $۱۷۵$  سانتیمتر با یکدیگر فاصله داشته باشند . جمعاً  $۶$  خط موازی رسم می شود . فاصله خط آخر با دیوار مقابل  $۱۴$  متر است .

### روش اجرا:

آزمودنی در پشت اولین خط می ایستد و سعی می کند با قدرت و توان هرچه تمام تر توپ را به دیوار مقابل بزند . در این وضعیت ، او باید از پشت خط ضربه بزند و توپ باید به منطقه ی هدف برخورد کند . توپ در بازگشت در یکی از مناطق ۵ گانه فرود خواهد آمد . هرچه قدر توپ محکم تر به دیوار زده شود ، فاصله بیشتری را طی خواهد کرد و امتیاز بیشتری نیز دارد . آزمودنی پرتاب توپ را ۵ بار تکرار می کند و در هر بار نقطه ی فرود توپ معین شده و جمع امتیازات او ، بر اساس امتیازات مشخص شده در شکل تعیین می شود.

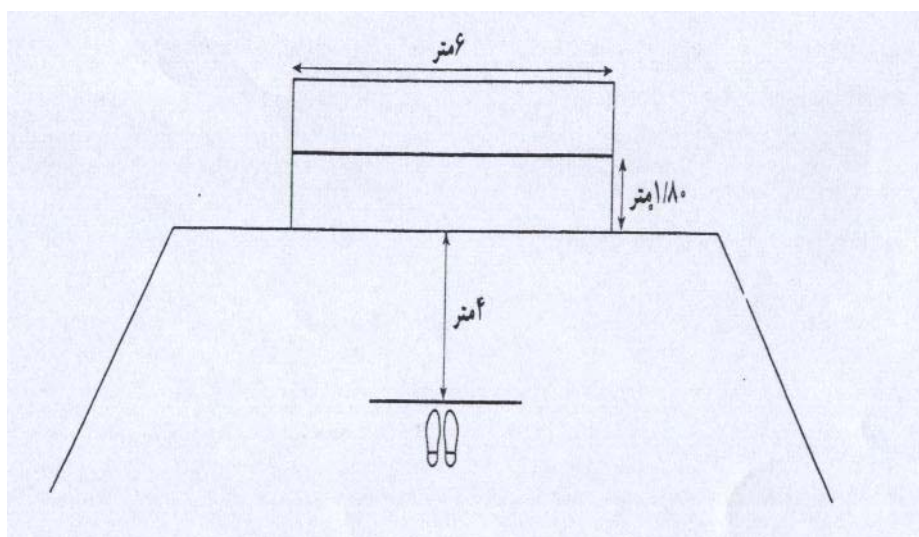


اگر توپ به بالای خط افقی برخورد کند آن ضربه دوباره انجام می شود . پایایی و عینیت این آزمون بسیار بالاست زیرا نقاط اندازه گیری کاملاً مشخص است و در تکرارهای مختلف نتایج تقریباً یکسانی به دست می آید. حداکثر رکورد در این آزمون ۲۵ امتیاز است .

## ۲) آزمون پاسکاری بادیوار

این آزمون ، مهارت گرفتن و پرتاب کردن توپ درهندبال را اندازه گیری می کند .

برای اجرای این آزمون آزمودنی درپشت خط محدودکننده که موازی دیوار است و با آن ۴ مترفاصله دارد ، می ایستددر دو مرحله ی ۳۰ ثانیه ای ، یک باربادست راست و یک بار بادست چپ توپ رابه دیوارمقابل و به زیرخط ۱/۸۰ سانتیمتری مطابق شکل می زند و سپس آنها را درهوا گرفته و پاسکاری بادیوار را تا آخرادامه می دهد . مجموع توپهایی که ازپشت خط محدود کننده زده می شود و به زیرخط دیوارمقابل برخورد می کند ، دردومرحله ۳۰ ثانیه ای شمارش شده وبه حساب امتیاز فرد گذاشته می شود . اگرآزمودنی درهنگام اجرا پایش ازخط عبورکند ، آن پرتاب شمارش نمی شود. درصورتیکه مربی احساس کند که پای آزمودنی به طورمکررازخط عبورمی کند ، می تواندآزمون رادوباره تکرارکند . فاصله خط محدود کننده با دیوار مقابل ۴ متر است .



## ۳) مجموعه آزمون های مهارتی هندبال زین

هدف : هدف از این مجموعه آزمون ، ارزیابی مهارتهای پاس دادن و پرتاب کردن

درهندبال تیمی است .

سن وجنس : این مجموعه آزمون برای مردان و زنان (بازیکنان تیم هندبال) دبیرستانی

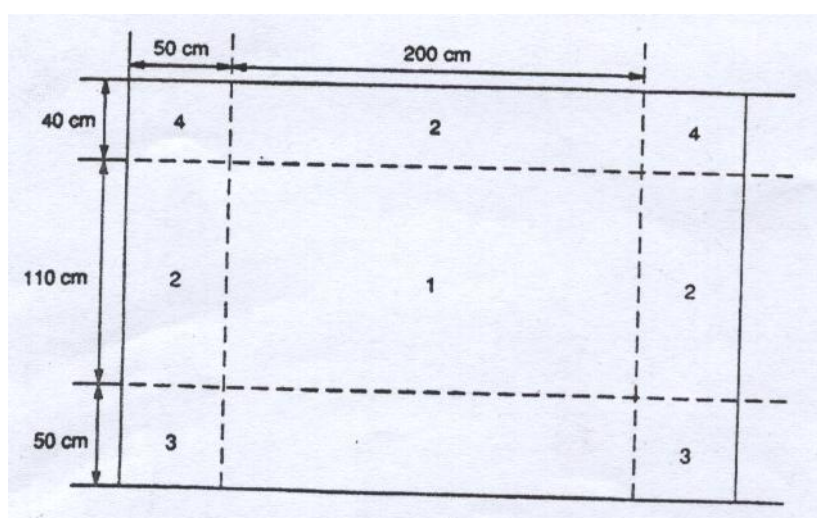
طراحی شده است .

این سه آزمون مهارتهای بنیادی این رشته را ارزیابی می کند . آزمون ها کاربرد های متفاوتی داشته و در سطح مهارتی قابل اجرا است .

### الف- پرتاب جلو از فاصله ۹ متری

هدف : هدف از این آزمون ارزیابی مهارت پرتاب به جلو است .

علامت گذاری زمین: یک دروازه هندبال با استفاده از یک طناب بر طبق شکل تقسیم بندی می شود . خط پرتاب در فاصله ۹ متری باید به طور واضح علامت گذاری شود .



تجهیزات : توپ هندبال ، دروازه علامت گذاری شده ، طناب ، برگه ثبت امتیاز .

روش اجرا : آزمودنی ۵ پرتاب با جهش و ۵ پرتاب در جا را به سمت دروازه انجام می دهد. آزمودنی می تواند قبل از پرش بیش از سه قدم بردارد اما نباید بر روی خط آزاد و یا در منطقه ۶ متری قدم بگذارد .

نمره گذاری : بر اساس مناطق علامت گذاری شده ، به هر پرتاب نمره داده می شود . نمرات در شکل دیده می شود . اگر آزمودنی قبل از رسیدن توپ به دروازه ، منطقه ۶ متری را پایا لمس کند به آن پرتاب صفر امتیاز داده می شود ، نمره آزمون جمع امتیازات ۱۰ پرتاب است . حداکثر امتیاز ممکن ۴۰ است .

## ب- پاس سریع بادست برتر

هدف: هدف از این آزمون ارزیابی مهارت در پاس سریع با دست برتر است .

علامت گذاری زمین: یک خط محدودکننده موازی یک دیوار صاف که با آن ۲/۵ متر فاصله دارد رسم می کنیم .

تجهیزات : این آزمون به یک توپ هندبال ، کورنومتر، برگه ثبت امتیاز نیاز دارد .

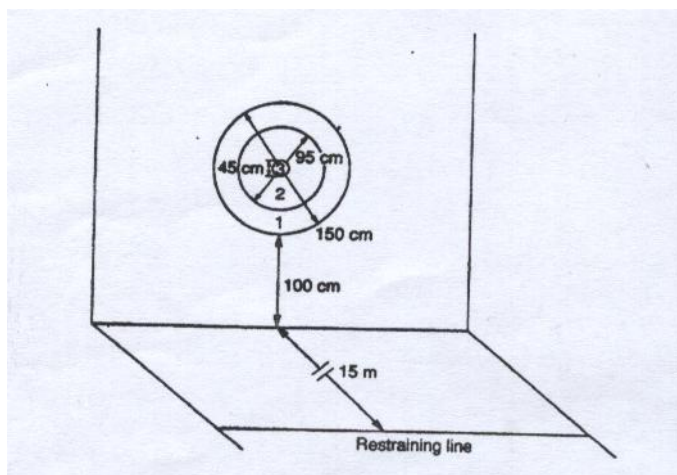
### روش اجرا :

آزمودنی توپ را به طرف دیوار بادست برتر پرتاب می کند . او توپ را در بازگشت با دودست گرفته و این عمل آزمودنی در پشت خط محدودکننده بایک توپ در دست می ایستد . با فرمان «شروع» رپی در پی و با سرعت هرچه تمام تر تا زمانیکه ۱۰ پرتاب به طرف دیوار تمام شود، انجام می دهد . پرتاب ها باید از پشت خط انجام شود یک کورنومتر هنگام اولین برخورد توپ با دیوار روشن و زمانی که دهمین توپ به دیوار برخورد کرد ، خاموش می شود . دو کوشش انجام می شود . امتیاز: زمان با تقریب ۰/۱ ثانیه محاسبه و ثبت می شود . نمره آزمون بهترین زمان ثبت می شود . نمره آزمون بهترین زمان کسب شده در دو کوشش است .

## ج- پاس از بالای سر

هدف: هدف از انجام این آزمون ارزیابی مهارت پاس از بالای سر است .

علامت گذاری زمین : یک هدف به شکل دایره بر روی دیوار ترسیم می شود . دایره های هم مرکز به ترتیب ۱۰۵، ۱۴۵، ۱۹۵ سانتیمتر قطر دارند . لبه پائینی دایره بزرگتر یک متر از زمین فاصله دارد . خط محدود کننده ۱۵ متر از دیوار فاصله دارد .



**تجهیزات:** این آزمون به یک توپ هندبال ، برگه ثبت نیاز دارد .

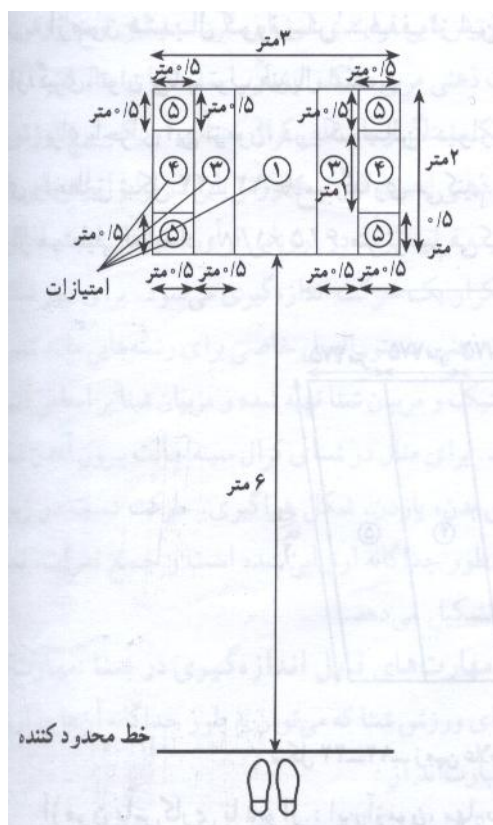
**روش اجرا :** از پشت خط محدود کننده ، آزمودنیها ۱۰ پاس یک دستی بالای سر رابه سوی هدف پرتاب می کنند .

**امتیاز:** پرتاب های که بر روی دیوار وسطی یا روی خط فرود می آید ۳ امتیاز ، پرتابهایی که بر روی دایره میانی یا روی خط فرود می آید ۲ امتیاز ، و پرتاب هایی که بر روی دایره بیرونی یا روی خط بیرونی فرود آید ۱ امتیاز دارند . نمره آزمون ، مجموع امتیازات ۱۰ پرتاب است . حداکثر نمره ۳۰ امتیازی باشد .

## آزمون های نشانه گیری در هندبال:

هدف از اجرای این آزمون اندازه گیری قدرت نشانه گیری و توانایی زدن توپ هندبال به هدف است .

دیواری رابه اندازه دروازه هندبال خط کشی می کنیم و مطابق شکل مربع مستطیل در داخل دروازه ترسیم می کنیم . سپس خطی موازی با آن بر روی زمین ترسیم می کنیم . به طوریکه ۶ متر با آن فاصله داشته باشد .



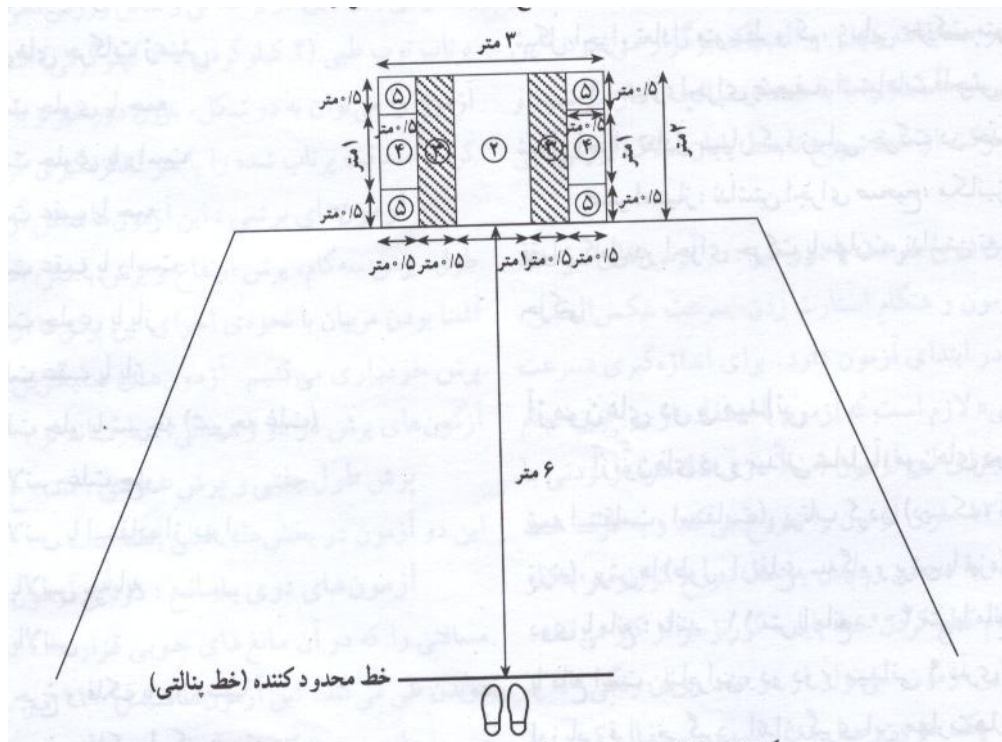
برای اجرای آزمون ، آزمودنی در پشت خط محدود کننده می ایستد و سعی می کند توپ را به اهداف مورد نظر بزند. آزمودنی باید توپ را به زمین زده و بعد از برخورد توپ با زمین به اهداف مورد نظر بر روی دیوار برخورد کند . در حقیقت این آزمون توانایی فرد در گلزدن با استفاده از زمین را اندازه گیری می کند . توپ هایی که بدون برخورد با زمین به ثمر برسد ، دوباره تکرار می شود . دیوار مقابل بر اساس دشواری کار ، امتیاز بندی شده است . به طوریکه چهار گوشه دروازه ، امتیاز بیشتری دارد و وسط دروازه امتیاز کمتری را در بر دارد . و آزمودنی باید سعی کند تا نقاط دارای امتیاز بیشتر را نشانه گیری کند . آزمون ۵ بار با دست راست و ۵ بار با دست چپ اجرا شده و جمع امتیازات بر اساس نقاط برخورد توپ با دیوار، رکورد فرد محسوب می شود . آزمودنی در ابتدا می تواند به طور تدریجی چند بار تکرار انجام دهد .

## آزمون پنالتی هندبال:

دیواری را به اندازه دروازه هندبال ترسیم می کنیم و مربع مستطیل هایی را مطابق شکل در داخل آن رسم می کنیم .

یک خط محدود کننده به فاصله ۶ متر موازی با آن در مقابل دیوار رسم می کنیم .

برای اجرا، آزمودنی ۱۰ بارتوپ را از پشت خط محدود کننده به اهداف مورد نظر بر روی دیوار می زند . جمع امتیازات کسب شده براساس امتیازات روی دیوار، در ۱۰ تکرار رکورد فرد محسوب می شود. ضربات باید از پشت خط زده شود . شکل (۲۵-۱۱)



حداکثر امتیاز قابل حصول در این آزمون ۵۰ امتیاز است. آزمودنی مجاز است با هر دستی که

بخواهد (راست یا چپ) آزمون را تکرار کند.