



فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران

کمیته آموزشهای پایه و استعدادیابی

دستور العمل اجرایی تکمیل

فرمهای استعدادیابی در هندبال

آبان ۹۷



تاریخ :

شماره :

پیوست:

وزارت ورزش و جوانان

فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران

HANDBALL FEDERATION of I.R.IRAN

بسمه تعالی

دستورالعمل اجرایی تکمیل فرم‌های استعدادیابی در هندبال

مقدمه

این جزوه آموزشی توسط کمیته آموزش‌های پایه و استعدادیابی فدراسیون هندبال و به منظور آموزش و توانمندسازی مربیان و کارشناسان استعدادیابی و همچنین با هدف یکسان‌سازی روند استعدادیابی در سطح کشور تهیه شده است.

انتخاب کلیه آزمون‌ها و شاخص‌های موجود در فرم استعدادیابی ضمیمه، حاصل مطالعه پژوهش‌های داخلی و بین‌المللی و بررسی تجارب کشورهای صاحب سبکی همچون آلمان، اسپانیا، دانمارک، چکسلواکی و اسلوانی است. در فرآیند گزینش آزمون‌ها عواملی همچون روایی و پایایی بالا و سهولت اجرای آن‌ها در نظر گرفته شده است؛ بنابراین مربیان و کارشناسان مجرب پایگاه‌های استعدادیابی و متخصصین پایگاه‌های قهرمانی سراسر کشور، به آسانی قادر هستند تا با بهره‌گیری از این دستورالعمل، فرم مربوطه را تکمیل نمایند.

در ادامه، دستورالعمل‌ها و نکات حائز اهمیت در خصوص نحوه اندازه‌گیری هریک از شاخص‌ها و مولفه‌ها، همچنین شیوه اجرای آزمون‌های مختلف به اختصار شرح داده شده است.

کمیته آموزش‌های پایه و استعدادیابی فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران

آبان ۱۳۹۷



تاریخ :

شماره :

پیوست:

وزارت ورزش و جوانان

فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران

HANDBALL FEDERATION of I.R.IRAN

قد ایستاده

برای اندازه‌گیری قد از یک متر نواری ساده که بر روی دیوار بصورت عمودی نصب شده است استفاده نمائید. بدین منظور باید از فرد بخواهید تا با پای برهنه و بدون کفش در حالی که پشت به دیوار ایستاده است، پاهای خود را در نزدیکی هم قرار داده و قسمت پاشنه پا، باسن، پشت کتفها و پشت سر را به دیوار بچسباند. همچنین از وی بخواهید که نفس عمیق بکشد و آن را حبس کند و تا حد ممکن صاف ایستاده و روبرو را نگاه کند. برای افزایش دقت اندازه‌گیری، باید آزمونگر خط‌کش یا کتاب قطوری را بر دیوار عمود کند و مطابق شکل تا جایی پایین بیاورد که با سر فرد مماس شود. به منظور کاهش اثر موها، خط‌کش را روی سر فرد فشار دهید و همزمان قد فرد را ثبت نمائید (شکل ۱).



شکل ۱. نحوه سنجش قد ایستاده

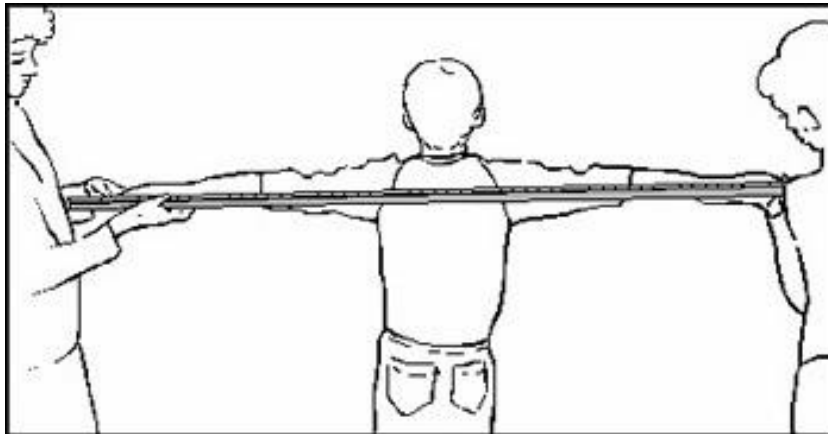
طول گستره دو دست

برای اندازه‌گیری فاصله بین دو انتهای اندام فوقانی، بهتر است از دیوار مدرج استفاده کنید. در غیر اینصورت در حالیکه فرد ایستاده است از وی بخواهید تا دو دست خود را کاملاً باز کرده و در وضعیت عمود بر بدن نگه دارد (به گونه‌ای که دست‌های او موازی سطح زمین باشد). پس از مشخص کردن محل قرارگیری نوک انگشتان میانی هر دو دست، فاصله بین نوک انگشت میانی دست راست تا نوک انگشت میانی دست چپ را اندازه‌گیری کنید (شکل ۲). توجه داشته باشید که فرد باید رو به دیوار باشد و به گونه‌ای کف دست‌های خود را به دیوار بچسباند که کف انگشتانش بر روی دیوار قرار گیرند (کف دست رو به دیوار).



تاریخ :
شماره :
پیوست:

وزارت ورزش و جوانان
فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران
HANDBALL FEDERATION of I.R.IRAN



شکل ۲. نحوه اندازه‌گیری گستره دو دست: آزمونگرها با چسباندن چسب بر روی دیوار، محل انگشت آزمودنی را مشخص کرده و سپس با متر نواری، فاصله بین دو نقطه مشخص شده را اندازه‌گیری می‌کنند.

طول و جب

برای سنجش طول و جب، خط کشی را بر روی یک سطح صاف قرار دهید (می‌توانید از یک متر نواری یا یک خط-کش نازک استفاده کنید). از فرد بخواهید تا دست برتر خود را مطابق شکل ۳ بر روی خط کش قرار داده و سعی نماید تا حد ممکن، آن را باز کند؛ به طوری که انگشت شصت و انگشت کوچک وی تا حد ممکن از یکدیگر دور شوند. این فاصله را به عنوان طول و جب فرد ثبت نمایید (شکل ۳).



شکل ۳. نحوه اندازه‌گیری طول و جب

محیط دور کمر

برای اندازه‌گیری محیط دور کمر، فرد در حالت ایستاده قرار می‌گیرد. در هنگام اندازه‌گیری، متر پارچه‌ای باید کاملاً به موازات سطح افق قرار بگیرد. اندازه‌گیری پس از یک دم عادی انجام می‌شود. توجه داشته باشید که برای اندازه-



تاریخ :

شماره :

پیوست:

وزارت ورزش و جوانان

فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران

HANDBALL FEDERATION of I.R.IRAN

گیری صحیح، باید کمترین محیط کمر فرد را که حدوداً در فاصله ۲/۵ سانتی متر بالاتر از ناف و بالای چین پهلو می- باشد را انتخاب نمایند (شکل ۴).



شکل ۴. نحوه اندازه گیری محیط دور کمر

محیط دور لگن

به هنگام اجرای این آزمون، ابتدا ورزشکار به صورت ایستاده و راحت قرار می گیرد. بدین منظور باید قطورترین محیط دور باسن اندازه گیری شود. به خاطر داشته باشید که به هنگام اندازه گیری، متر پارچه ای باید کاملاً به موازات سطح افق قرار گیرد (شکل ۵).



شکل ۵. نحوه اندازه گیری محیط دور باسن

دو ۴×۹ متر

در این آزمون، ورزشکار باید مسافت ۹ متر را با حداکثر سرعت ممکن ۴ بار و به صورت رفت و برگشت بدود. به این صورت که دو انتهای مسیر ۹ متری با نواری سفید رنگ و یک متری که ۵ سانتی متر هم پهنا دارد مشخص می شود. باید دقت شود که استارت دویدن از پشت خط سفید و به صورت ایستاده خواهد بود.



تاریخ :
شماره :
پیوست:

وزارت ورزش و جوانان

فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران

HANDBALL FEDERATION of I.R.IRAN

همچنین این نکته مهم است که ورزشکار حتماً می‌بایست در هنگام تغییر جهت، خط سفید و یا پشت آن را لمس نماید؛ در غیر اینصورت، آزمون را متوقف نموده و پس از توضیح مجدد برای ورزشکار و استراحت از فرد بخواهید تا مجدداً تکرار نماید. آزمونگر می‌بایست بر روی خط پایان (همان خط شروع) بایستد و به محض عبور اولین قسمت از تنه ورزشکار از خط سفید، کورنومتر را متوقف نماید (شکل ۶).

جهت اطمینان از صحت اجرا باید آزمون را ۲ بار اجرا و میانگین رکوردها را ثبت نمود.



شکل ۶. زمین اجرای آزمون دو ۴×۹ متر

آزمون تعادل استورک

ورزشکار روی کف پای برتر خود می‌ایستد و کف پای دیگر خود را بر روی کناره داخلی زانوی پای اتکا طوری قرار می‌دهد که انگشتان کاملاً رو به پایین قرار گیرند (مطابق شکل ۷). فرد می‌بایست دست‌های خود را مطابق شکل بر روی تاج خاصه قرار دهد. با فرمان آزمونگر، آزمودنی پاشنه پای اتکای خود را (پای برتر) از روی زمین بلند می‌کند و تا زمانی که می‌تواند تعادل خود را حفظ می‌نماید؛ بنابراین ثبت رکورد زمانی فرد با جدا کردن پاشنه پای اتکا از زمین شروع شده و در صورت بروز هر یک از موارد زیر، زمان متوقف شده و رکورد وی ثبت می‌گردد:

- یکی از دست‌ها یا هر دو دست از پهلو جدا شود.
 - پای اتکا حرکت کند (لی بزند) یا بچرخد.
 - تماس کف پای که بر روی زانو قرار دارد با زانو قطع شود (کف پا از زانو جدا شود).
 - پاشنه پای اتکا با زمین تماس پیدا کند (در تمام مدت ثبت رکورد، فرد باید بر روی پنجه باشد).
- چنانچه ورزشکاری بیش از ۳ دقیقه موفق به حفظ تعادل خود شد، رکورد ۱۸۰+ را برای وی درج کرده و آزمون را متوقف نمائید. به منظور کاهش خطا، به آزمودنی ۳ بار فرصت داده و بیشترین رکورد را برای وی ثبت کنید.



تاریخ :

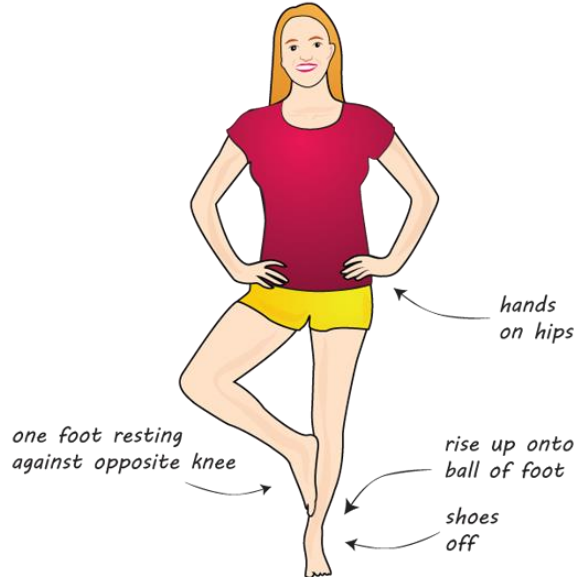
شماره :

پیوست:

وزارت ورزش و جوانان

فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران

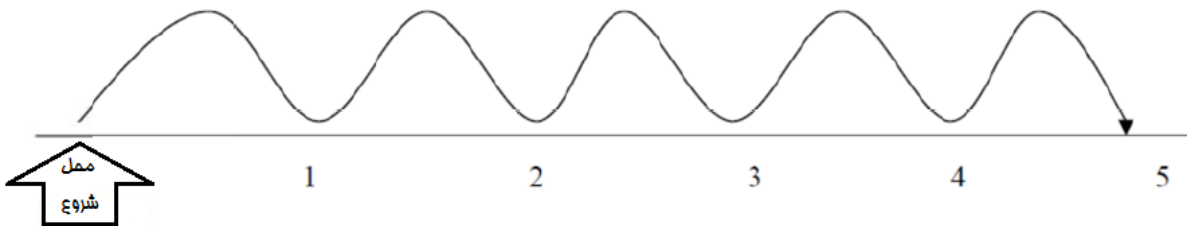
HANDBALL FEDERATION of I.R.IRAN



شکل ۷. نحوه اجرای آزمون تعادل استورک

آزمون ۵ پرش (تک پا و بدون توقف)

برای اجرای این آزمون بهتر است که خط میانی زمین را با استفاده از چندین متر نواری مدرج نمایش دهید. از ورزشکار بخواهید که در پشت خط استارت ایستاده و بدون مکث و دورخیز، ابتدا پای غیر برتر خود را از زمین جدا نموده و سپس شروع به انجام پنج پرش پشت سر هم نماید؛ به طوری که بلافاصله پس از هر بار فرود روی پای پرش خود، مجدداً به جلو بپرد (شکل ۸). توجه داشته باشید که اگر ورزشکار مکث کرد یا پای خود را عوض کرد و یا پای غیر پرش وی به زمین برخورد نمود، آزمون نامعتبر بوده و باید تکرار شود. پس از آنکه ورزشکار پنجمین پرش خود را انجام داد، آزمونگر می‌بایست فاصله پشت پای آخرین فرود وی را تا خط استارت اندازه‌گیری نموده و به عنوان رکورد وی ثبت نماید. این آزمون باید ۲ بار تکرار شود و بیشترین فاصله طی شده، به عنوان رکورد ثبت گردد. قبل از انجام آزمون، به ورزشکاران فرصت تمرین داده تا آنها پای برتر خود را شناسایی کرده و با آزمون آشنا شوند.



شکل ۸. نحوه شمارش پرش‌های متوالی در آزمون ۵ پرش (بدون دورخیز و مکث)



تاریخ :
شماره :
پیوست:

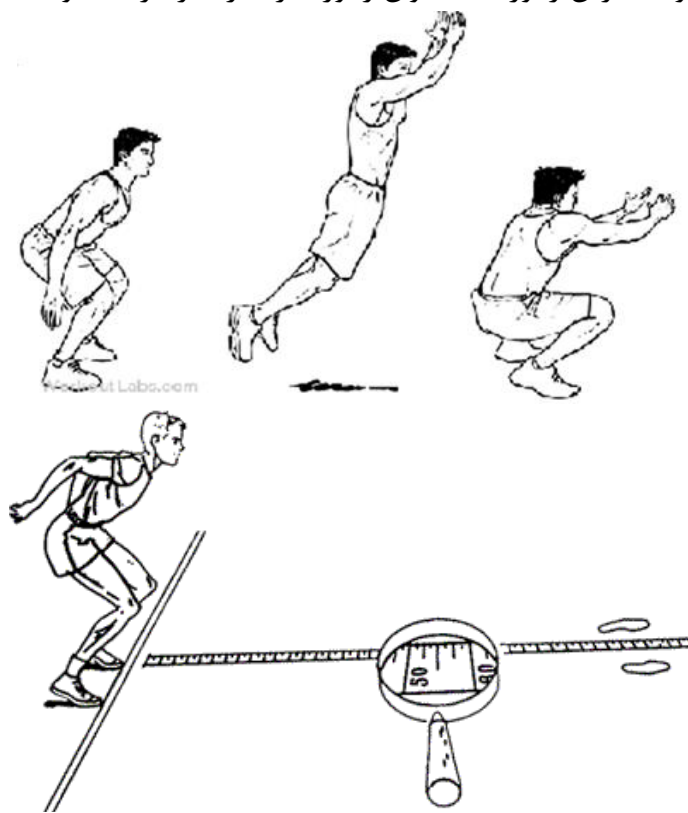
وزارت ورزش و جوانان

فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران

HANDBALL FEDERATION of I.R.IRAN

پرش طولی جفت (بدون دورخیز)

برای اجرای این آزمون بهتر است که خط میانی زمین را با استفاده از چندین متر نواری مدرج نمائید. به منظور اجرای این آزمون، ورزشکار به صورت جفت پا (بدین معنی که پاها به اندازه عرض شانه باز بوده و در یک راستا باشند) پشت خط می ایستد؛ سپس بدون دورخیز و فقط با استفاده از حرکت دستها به طرف جلو می پرد و به صورت جفت پا نیز فرود می آید. پس از فرود، پشت پایی که به خط شروع نزدیک تر است به عنوان رکورد وی ثبت می گردد. این آزمون باید ۳ بار تکرار گردد و بیشترین رکورد، به عنوان رکورد فرد در نظر گرفته شود (شکل ۹).



شکل ۹. نحوه اجرای آزمون پرش طول جفت پا

پرتاب دو دستی توپ ۲ کیلویی بصورت نشسته و تکیه زده به دیوار

در این آزمون، ورزشکار روی زمین نشسته و باسن و کمر خود را کاملا به دیوار می چسباند. وی در حالی که پای خود را به روی زمین قرار داده است (پاها از یکدیگر باز نباشند؛ حداکثر به اندازه عرض شانه)، توپ ۲ کیلویی را که با دو دست گرفته است، از توی سینه پرتاب می کند. ورزشکار ضمن تلاش برای پرتاب توپ به دورترین فاصله ممکن، پشت خود را همچنان چسبیده به دیوار نگه می دارد. این آزمون باید ۳ بار تکرار گردد و طولانی ترین فاصله طی شده بین دیوار تا محل فرود توپ به عنوان رکورد فرد در نظر گرفته شود (شکل ۱۰).



تاریخ :

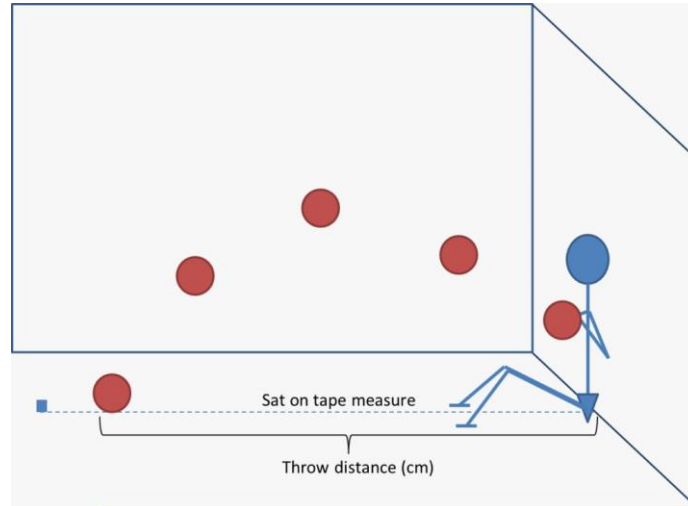
شماره :

پیوست:

وزارت ورزش و جوانان

فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران

HANDBALL FEDERATION of I.R.IRAN



شکل ۱۰. پرتاب دو دستی توپ ۲ کیلویی بصورت نشسته و تکیه زده به دیوار

دویدن ۳۰ متر

برای اجرای این آزمون می‌بایست مسافتی ۳۰ متری را با دو خط (خط شروع و پایان) بر روی زمین به نحوی مشخص کرد که پس از خط پایان، حداقل ۱۰ متر فاصله برای کاهش سرعت وجود داشته باشد. آزمودنی باید پس از شنیدن صدای سوت، با حداکثر سرعت ممکن مسافت ۳۰ متری را بدود. نکته مهم این است که از آزمودنی خواسته شود که حداکثر سرعت خود را تا خط ۳۵ متری حفظ کند (بدین منظور بهتر است محل خط ۳۵ متری بر روی زمین مشخص شود). آزمونگر که بر روی خط پایان ایستاده است باید به محض عبور اولین قسمت از تنه ورزشکار از خط پایان (۳۰ متری)، زمان سنج را متوقف نماید (شکل ۱۱). لازم به ذکر است که استارت به صورت ایستاده انجام می‌شود.

جهت اطمینان از صحت اجرا باید به ورزشکار ۳ بار فرصت داد و میانگین رکوردها را ثبت نمود.



شکل ۱۱. لحظه عبور اولین قسمت از تنه ورزشکار از خط پایان، زمان سنج متوقف می‌گردد.



تاریخ :
شماره :
پیوست:

وزارت ورزش و جوانان

فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران

HANDBALL FEDERATION of I.R.IRAN

آزمون نشستن و خم شدن به جلو

برای سنجش انعطاف پذیری، از تخته انعطاف پذیری استفاده می‌گردد. بدین منظور فرد باید کف پاهای برهنه خود را به تخته مقابل بچسباند و به آرامی بالا تنه خود را خم کرده و دست هایش را به صورت جفت شده در کنار هم روی تخته سر داده و تا جایی که دست‌ها متوقف شوند ادامه دهد. باید توجه شود که زانوی فرد به هیچ وجه خم نشود و تماس کف پای وی با تخته حفظ شده باشد. جهت اطمینان از صحت اجرا و کاهش خطا باید ۳ بار به ورزشکار فرصت تکرار داده شود و بیشترین رکورد را ثبت نمود (شکل ۱۲).



شکل ۱۲. نحوه اجرای آزمون نشستن و خم شدن به جلو

انعطاف کمر بند شانه‌ای (تست قپونی)

مطابق شکل ۱۳ فرد باید خط‌کشی را در دست چپ خود نگه داشته و آن را به پشت سر ببرد. سپس دست راست خود را از بالا و پشت به سمت خط کش برده و تلاش کند تا جایی که ممکن است دو دست خود را به یکدیگر نزدیک نماید. پس از آنکه دست‌ها ثابت شدند، آزمونگر باید فاصله بین دو دست آزمودنی را ثبت کند (شکل ۱۳). پس از آن می‌بایست آزمودنی جای دست چپ و راست خود را عوض کرده و نتیجه آزمون برای دست راست او نیز ثبت گردد. لازم به ذکر است که در صورت رسیدن دو دست به یکدیگر، عدد صفر (که به منزله بیشترین امتیاز است) برای فرد ثبت می‌شود.



شکل ۱۳. نحوه اجرای آزمون انعطاف کمر بند شانه‌ای برای دست چپ



تاریخ :
شماره :
پیوست :

وزارت ورزش و جوانان
فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران
HANDBALL FEDERATION of I.R.IRAN

آزمون قدرت بیشینه دست

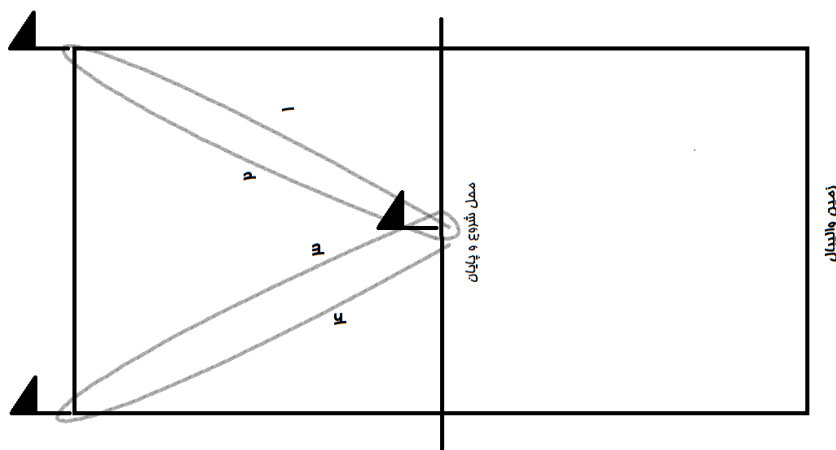
بدین منظور از Hand Grip یا دینامومتر بهره گرفته می‌شود. ورزشکار دست برتر خود را دور دسته دینامومتر حلقه کرده و بدون اینکه دستگاه را به بدن خود تماس دهد، به دسته آن نیرو وارد می‌کند؛ در این حالت ورزشکار سعی می‌کند دست خود را مشت نماید و به مدت ۵ ثانیه نگه دارد (شکل ۱۴). به منظور کاهش خطا و صحت اندازه‌گیری، باید حرکت ۳ بار تکرار شود و بیشترین رکورد برای فرد ثبت گردد.



شکل ۱۴. نحوه ارزیابی قدرت بیشینه دست

دریبل ۴۰ متر

برای اجرای این آزمون به ۳ مانع با ارتفاع ۱/۵ متری نیاز است. مطابق شکل ۱۵، یک مانع دقیقاً در نقطه وسط زمین و دو مانع دیگر در دو گوشه انتهایی یکی از نیمه‌های زمین والیبال قرار می‌گیرد. محل شروع و پایان، مانع تکی بوده و مطابق شکل، فرد بعد از شنیدن صدای سوت یا فرمان شروع، با حداکثر سرعت ممکن با یک دست شروع به دریبل کرده و به سمت یکی از مانع‌ها دریبل می‌کند. پس از رسیدن به مانع، با چرخش به دور آن به سمت نقطه شروع آمده و با چرخش به دور مانع به سمت گوشه دیگر زمین دریبل می‌کند. او مجدداً به دور آن مانع چرخیده و با دریبل به سمت مرکز باز می‌گردد (زمان سپری شده برای رسیدن به نقطه مرکز، به عنوان رکورد ثبت می‌شود). این آزمون می‌بایست ۲ بار اجرا گردد و بهترین زمان به عنوان رکورد ثبت شود (شکل ۱۵).



شکل ۱۵. نحوه اجرای آزمون دریبل ۴۰ متر



تاریخ :

شماره :

پیوست:

وزارت ورزش و جوانان

فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران

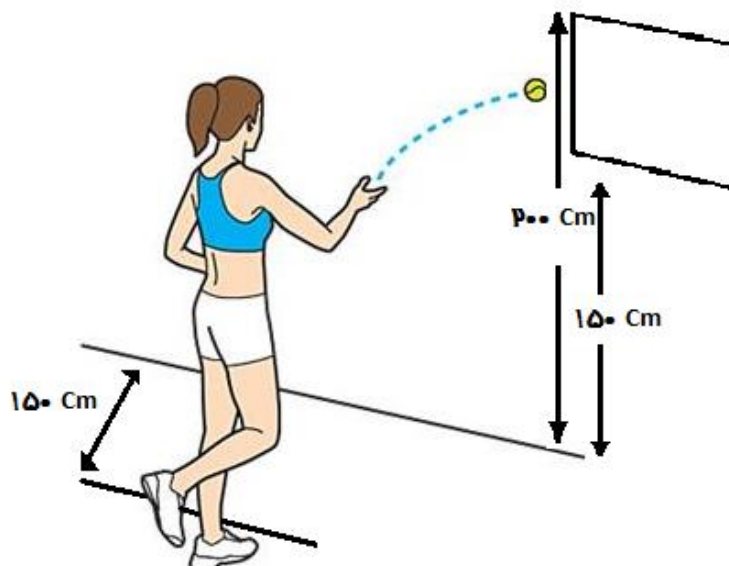
HANDBALL FEDERATION of I.R.IRAN

آزمون هماهنگی چشم و دست

برای اجرای این آزمون به یک دیوار کاملاً صاف که یک صفحه 50×50 سانتی‌متری روی آن رنگ شده است یا با چسب باریک مشخص شده و یک توپ تنیس (باید دقت شود که سالم بوده و پنجر نباشد) نیاز است (در شکل ۱۶، ارتفاع قرارگیری صفحه هدف بر روی دیوار نشان داده شده است. در فاصله $1/5$ متری از دیوار خطی رسم می‌شود و فرد پشت آن می‌ایستد. از وی خواسته می‌شود که توپ را به منطقه مشخص پرتاب کرده و سپس با دست دیگر، آن را مجدداً دریافت کند و با همان دست مجدداً به هدف پرتاب نموده و با دست دیگر دریافت کند؛ این توالی به همین شکل ادامه پیدا می‌کند. حرکت دست در این آزمون شبیه پرتاب توپ هفت‌سنگ از پایین و پهلو و رو به بالا است. حرکت از جلوی بدن به صورت سرعتی یا هندبالی خطا می‌باشد.

چنانچه توپ به علامت برخورد نکند یا اینکه توپ برگشتی از دست فرد خارج شود یا با دو دست دریافت کند، یا از بدن خود برای دریافت استفاده کند، آن پرتاب در شمارش تعداد محاسبه نمی‌شود (و زمان نیز قطع نمی‌شود). بنابراین تعداد دفعاتی که سیکل کامل حرکت در مدت ۳۰ ثانیه انجام شود به عنوان رکورد فرد ثبت می‌گردد. لازم به ذکر است که در هنگام پرتاب و دریافت، نباید پای فرد از خط $1/5$ متری رد شود و در صورت عبور، آن پرتاب در شمارش محاسبه نمی‌شود.

در هنگام اجرای آزمون باید محوطه اطراف آزمودنی خالی باشد تا چنانچه توپ از کنترل فرد خارج شد، بتواند فوراً آن را بردارد؛ از طرفی این نکته مهم است که دیگران نباید توپ را برای وی بیاورند. این آزمون باید ۳ بار اجرا شود و بیشترین رکورد، به عنوان امتیاز فرد ثبت گردد. در صورت ناآشنایی آزمودنی (به خصوص در سنین پایه) بهتر است که ابتدا حرکت آموزش داده شود و بعد از چند پرتاب آزمایشی، آزمون گرفته شود.





تاریخ :
شماره :
پیوست:

وزارت ورزش و جوانان

فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران

HANDBALL FEDERATION of I.R.IRAN

شکل ۱۶. نحوه اجرای آزمون هماهنگی چشم و دست

آزمون پرتاب از بالای سر و دریافت

برای اجرای این آزمون به یک دیوار کاملاً صاف که مطابق شکل ۱۶ یک صفحه ۵۰×۵۰ سانتی متری روی آن رنگ شده است یا با چسب باریک مشخص شده و یک توپ تنیس (باید دقت شود که سالم باشد و پنجر نباشد) نیاز است. در فاصله ۳ متری از دیوار خطی رسم می شود و فرد پشت آن می ایستد (تفاوت این آزمون با آزمون قبل در فاصله فرد تا دیوار است)؛ سپس از وی خواسته می شود که تلاش کند توپ را به منطقه مشخص شده پرتاب کند. در این آزمون علاوه بر اینکه فاصله تا دیوار بیشتر از آزمون قبلی است، آزمودنی باید توپ را از بالا (شوت هندبالی یا چیزی شبیه آن) پرتاب نماید؛ همچنین تمامی پرتابها فقط با دست برتر انجام می شود و یک بار زمین خوردن توپ قبل از دریافت بلامانع است (هر چند ممکن است سرعت را کاهش دهد). علاوه بر این، فرد می تواند توپ را دو دستی دریافت کند.

در این آزمون در صورتی که توپ به علامت برخورد نکند یا توپ برگشتی قبل از دریافت، ۲ بار به زمین بخورد، یا پای فرد هنگام پرتاب یا دریافت از خط عبور کند، آن پرتاب در شمارش تعداد محاسبه نمی شود (و زمان نیز قطع نمی گردد). بنابراین تعداد دفعاتی که سیکل کامل در مدت ۳۰ ثانیه انجام شود به عنوان رکورد فرد ثبت می شود. در هنگام اجرای آزمون باید محوطه اطراف آزمودنی خالی باشد تا چنانچه توپ از کنترل فرد خارج شد، بتواند فوراً آن را بردارد؛ از طرفی این نکته مهم است که دیگران نباید توپ را برای وی بیاورند. این آزمون باید ۳ بار اجرا شود و بیشترین رکورد، به عنوان امتیاز فرد ثبت گردد. در صورت ناآشنایی آزمودنی (به خصوص در سنین پایه) بهتر است که ابتدا حرکت آموزش داده شود و بعد از چند پرتاب آزمایشی، آزمون گرفته شود.