



دانشگاه سیام نور
پی

اصول آموزش هندبال ۱

(رشته تربیت بدنی)

علیرضا شهنسوار

بسم الله الرحمن الرحيم

پیشگفتار ناشر

کتاب‌های دانشگاه پیام نور حسب مورد و با توجه به شرایط مختلف یک درس در یک یا چند رشته دانشگاهی، به صورت کتاب درسی، متن آزمایشگاهی، فرادرسی، و کمک درسی چاپ می‌شوند.

کتاب درسی ثمره کوشش‌های علمی صاحب اثر است که براساس نیازهای درسی دانشجویان و سرفصل‌های مصوب تهیه و پس از داوری علمی، طراحی آموزشی، و ویرایش علمی در گروه‌های علمی و آموزشی، به چاپ می‌رسد. پس از چاپ ویرایش اول اثر، با نظرخواهی‌ها و داوری علمی مجدد و با دریافت نظرهای اصلاحی و متناسب با پیشرفت علوم و فناوری، صاحب اثر در کتاب تجدیدنظر می‌کند و ویرایش جدید کتاب با اعمال ویرایش زبانی و صوری جدید چاپ می‌شود.

متن آزمایشگاهی (م) راهنمایی است که دانشجویان با استفاده از آن و کمک استاد، کارهای عملی و آزمایشگاهی را انجام می‌دهند.

کتاب‌های فرادرسی (ف) و **کمک درسی** (ک) به منظور غنی‌تر کردن منابع درسی دانشگاهی تهیه و بر روی لوح فشرده تکثیر می‌شوند و یا در وبگاه دانشگاه قرار می‌گیرند.

مدیریت تولید محتوا و تجهیزات آموزشی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	فصل اول: تعریف و معرفی هندبال
۲	مشخصات و مزیت‌های هندبال
۵	تأثیر هندبال بر سایر ورزش‌های گروهی توپی
۷	فصل دوم: تاریخچه هندبال و نحوه گسترش آن در جهان
۷	تاریخچه هندبال
۱۱	تاریخچه هندبال در ایران
۱۳	تاریخچه‌ای از بهترین تیم‌های دنیا
۱۵	فصل سوم: زمین بازی، لوازم و تجهیزات
۱۵	زمین بازی
۱۷	توپ بازی
۱۸	وسایل و تجهیزات
۱۹	دروازه‌ها
۲۱	فصل چهارم: روانشناسی و فیزیولوژی هندبال
۲۲	انگیزه و اراده
۲۳	احساس زمین بازی
۲۴	حساسیت زمان پاسخ
۲۶	انعطاف روانی
۲۷	هیجان و نگرانی پایین، احساس مسئولیت بالا
۲۸	خود انضباطی

۲۹	تحمل درد
۲۹	آماده‌سازی روانی
۳۱	انتظارات مربی و بازیکنان از همدیگر
۳۲	فیزیولوژی هندبال
۳۳	نیمرخ فیزیولوژیکی
۳۳	ظرفیت هوازی
۳۳	توان بی‌هوازی
۳۴	قدرت
۳۴	سرعت و چابکی

۳۵	فصل پنجم: آموزش هندبال نونهالان- نوجوانان
۳۶	تکنیک
۳۶	آشنایی با توپ

۴۱	فصل ششم: آشنایی با توپ و حرکت سه گام
۴۲	آشنایی با توپ
۴۲	مهارت سه گام
۴۴	تمرینات آشنایی با توپ

۴۹	فصل هفتم: پاس دادن و دریافت کردن
۵۱	مهارت پاس دادن
۵۱	انواع پاس دادن
۵۱	پاس از بالای سر
۵۲	پاس مچی
۵۳	پاس از پایین با یک دست
۵۴	پاس از پشت کمر
۵۵	پاس پرشی
۵۶	پاس دو دستی از داخل سینه
۵۷	پاس دو دستی از پایین

۵۷	پاس روی زمین
۵۸	پاس ضربه ای هوایی
۵۸	پاس زمینی (کمانه ای)
۵۹	پاس ضربه ای زمینی
۵۹	مهارت دریافت کردن یا گرفتن
۵۹	تکنیک های مختلف دریافت کردن
۵۹	دریافت توپ در بالای کمر
۶۰	دریافت توپ زیر کمر
۶۱	دریافت توپ زمینی
۶۱	دریافت توپ در حین دویدن
۶۲	دریافت توپ در حال پرش
۶۳	دریافت توپ با یک دست
۶۳	تمرینات پاس دادن و دریافت کردن

۶۹	فصل هشتم: دریبل و شوت زدن
۷۱	انواع دریبل
۷۱	دریبل در حالت ایستاده
۷۲	دریبل در بلند و کوتاه در حال حرکت
۷۲	دریبل بلند
۷۳	دریبل کوتاه
۷۳	شوت زدن
۷۴	شوت از بالای سر
۷۵	شوت پرشی
۷۶	شوت از گوشه
۷۷	شوت شیرجه ای
۷۸	شوت از پایین
۷۹	شوت قوسی
۸۰	پنالتی
۸۱	تمرینات دریبل زدن و شوت زدن

۹۳	فصل نهم: دفاع
۹۴	تعریف دفاع
۹۴	طریقه ایستادن در دفاع
۹۴	بررسی حرکت حریف
۹۵	حمله به بیرون
۹۶	حرکت جانبی با پای بوکس
۹۷	دفاع در برابر شوت‌های از بالای سر
۹۷	دفاع در برابر شوت پرشی
۹۸	دفع شوت‌های از پایین
۹۸	دفع شوت‌های کج
۹۸	تمرینات دفاع انفرادی

۱۰۷	فصل دهم: دروازه‌بانی
۱۰۸	طریقه ایستادن در دروازه
۱۰۹	دفع شوت‌های بلند
۱۱۰	دفع شوت‌های کوتاه
۱۱۱	دفع شوت‌های در ارتفاع متوسط
۱۱۱	دفع شوت‌های از کنار
۱۱۲	دفع شوت‌های از فاصله نزدیک
۱۱۳	دفع شوت‌های قوسی
۱۱۴	تمرینات دروازه‌بانی

۱۲۳	فصل یازدهم: قوانین و مقررات ورزش هندبال
۱۲۳	مقدمه
۱۲۴	قانون ۱: زمین بازی
۱۲۵	قانون ۲: توپ بازی
۱۲۵	قانون ۳: تعداد بازیکنان و مسئولین
۱۲۶	قانون ۴: دروازه‌بان
۱۲۸	قانون ۵: وسایل و تجهیزات

۱۲۹	قانون ۶ : داور
۱۳۰	قانون ۷ : مدت زمان مسابقه
۱۳۰	قانون ۸ : محوطه دروازه
۱۳۱	قانون ۹ : بازی با توپ، بازی غیرفعال
۱۳۳	قانون ۱۰ : علامت پایانی
۱۳۳	قانون ۱۱ : تایم اوت
۱۳۴	قانون ۱۲ : خطاها و رفتار ناشایست
۱۳۵	قانون ۱۳ : گل
۱۳۵	قانون ۱۴ : پرتاب شروع بازی
۱۳۶	قانون ۱۵ : پرتاب اوت
۱۳۶	قانون ۱۶ : پرتاب دروازه بان
۱۳۷	قانون ۱۷ : پرتاب آزاد
۱۳۷	قانون ۱۸ : پرتاب پنالتی
۱۳۸	قانون ۱۹ : پرتاب داور
۱۳۸	قانون ۲۰ : اخطار یا کارت زرد
۱۳۹	قانون ۲۱ : اخراج موقت ۲ دقیقه ای
۱۳۹	قانون ۲۲ : دیسکالیفه
۱۴۰	قانون ۲۳ : اکسکلود (اخراج دائم بدون استفاده از جانشین)
۱۴۱	قانون ۲۴ : منشی و وقت نگهدار
۱۴۳	کتابنامه

مقدمه مؤلف

کتاب حاضر با توجه به سیستم آموزشی دانشگاه پیام نور (آموزش از راه دور) و بر اساس سر فصل شورای عالی برنامه ریزی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در ۱۱ فصل تألیف شده است. اگرچه در اصول آموزش هر رشته ورزشی می بایست بخش عمده ای از آن به صورت عملی و میدانی برگزار گردد، اما داشتن مرجعی جامع که روش های آموزش تکنیک ها، تاکتیک ها در آن توضیح داده شده و قوانین رشته ورزشی مورد آموزش آورده شده باشد، ضروری است. هدف کتاب آشنایی دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی با اصول اجرای تکنیک های هندبال می باشد. با توجه به اینکه درس اصول آموزش هندبال (۱) برای دانشجویان دختر و پسر مشترک بوده و برای دانشجویان پسر مطابق جدول دروس رشته تربیت بدنی و سر فصل شورای عالی برنامه ریزی، اصول آموزش هندبال (۲) در نظر گرفته نشده است، لذا این کتاب به شکل جامع تر و با اطلاعات بیشتری تدوین گردیده است. در کتاب حاضر سعی شده است برای پاسخگویی به نیاز دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی و نیز توجه ویژه به سیستم آموزشی دانشگاه پیام نور از منابع داخلی و خارجی معتبر و به روز شده، تصاویر مناسب و تمرینات متعدد و متنوع برای آموزش هر تکنیک و یا نکته فنی بهره گیری شود.

از دوست و همکار ارجمندم جناب آقای میثم چاله چاله که در تهیه مطالب و تصاویر این اثر تلاش بسیاری کردند صمیمانه تشکر می کنم. از سرکار خانم مریم زینلی مربی و داور هندبال به جهت بازخوانی مطالب سپاسگزارم. از ویراستار محترم این اثر جناب آقای دکتر محمدرضا اسد به دلیل زحماتی که متقبل شده اند، سپاسگزارم. از همکار گرامی جناب آقای محمد میلایی مربی، داور و مدرس فدراسیون هندبال که در بررسی تمرینات ارائه شده کمک کردند متشکرم. همچنین از دانشجویان عزیز که در تهیه تصاویر تکنیک های هندبال همکاری کردند تشکر می کنم. در پایان نیز با توجه به اینکه هیچ اثری خالی از اشکال نیست، از کلیه دانشجویان گرامی، اساتید و مربیان معزز انتظار دارم از راهنمایی های ارزشمندشان در رفع اشکالات این کتاب دریغ نفرمایند.

علیرضا شهنسوار

شهریور ۱۳۹۱

فصل اول

تعریف و معرفی هندبال

هدف کلی

آشنایی با ورزش هندبال و رابطه آن با سایر ورزش‌های گروهی

اهداف رفتاری

در پایان این فصل فراگیر باید بتواند:

۱. ورزش هندبال را تعریف کند.
۲. مشخصات و مزیت‌های ورزش هندبال را توضیح دهد.
۳. تأثیر ورزش هندبال بر سایر رشته‌های ورزشی را توضیح دهد.

تعریف هندبال

یک بازی گروهی برای دخترها و پسرها است. یک بازی تیمی که در هر سنی می‌توان آن را انجام داد. هندبال یک بازی گروهی و جالب، با خیلی از حرکات نمایشی برای زیباتر جلوه دادن آن از سوی هر بازیکن است. با تمرین زیاد با توپ، می‌توان حرکات فردی زیبایی را هنگام بازی انجام داد، بنابراین خوب تمرین کردن کلید موفقیت در این ورزش است. در ورزش هندبال لازم است بازیکنان، از نظر بدنی آمادگی لازم را داشته باشند تا بتوانند در اجرای حرکات موفق باشند. در واقع هندبال نبرد بین دو کشور یا دو پادشاه است، که هر کدام با مهارت‌های سربازان خود از ورود دشمنان به کشور خودشان جلوگیری می‌کنند. برای تعریف این ورزش کفایت نوعی بازی بسکتبال را

در نظر داشته باشیم که توپ با سرعتی بیش از حد معمول در حدود دروازه‌ها در جریان باشد و بازیکنان با جدیت بیشتری سعی کنند به جای شوت به حلقه، از پشت یک محوطه ۶ متری که محوطه‌ی دروازان است، توپ را در دروازه‌ای که از نظر ابعاد تقریباً نصف دروازه فوتبال است، وارد نمایند و یک امتیاز کسب کنند. همچنین هندبال ورزش پر تحرکی است که در ردیف ورزش‌های پر برخورد معرفی شده و در مدت یک ساعت یا بیشتر بازی می‌شود و از مجموعه‌ای از مهارت‌ها و حرکات مثل دویدن، راه رفتن، پریدن، توقف کردن، جلو و عقب رفتن، پرتاب کردن برخوردهای فیزیکی در دفاع و حمله و... تشکیل شده است.

مشخصات و مزیت‌های هندبال

هندبال بسیاری از ویژگی‌های ورزش‌های پایه مثل دو و میدانی و همچنین نکته‌های فنی بیشتر ورزش‌های گروهی را دارا است، بنابراین، نه تنها به عنوان یک ورزش گروهی جالب، بدان پرداخته می‌شود، بلکه همراه با ورزش‌های دیگر برای تمرین و کسب بعضی آمادگی‌های جسمانی نظیر سرعت، چابکی، استقامت، مهارت، دقت، قدرت و هماهنگی بین اعصاب و عضلات مورد استفاده قرار می‌گیرد.

عامل دیگری که باعث ایجاد لذت و اشتیاق در بازیکنان ورزش هندبال می‌شود، این است که دست‌ها که وسیله حساس طبیعی بشر است، در این بازی وظیفه اساسی را برعهده دارند و بیشتر وقت‌ها بازیکن با تنوع شوت‌ها و استفاده از تاکتیک‌های عاقلانه، لذت موفقیت را در شوت به دروازه احساس می‌کند. سرعتی که لازمه موفقیت در هندبال است باعث می‌شود که بازیکن دارای سرعت عکس‌العمل بسیار بالایی باشد و از استعداد فریب دادن حریف در هنگام مقابله به خوبی آگاه باشد.

برخلاف ورزش‌هایی که در آن با توپ بازی می‌شود هندبال، چه در حمله و چه در دفاع، یک ورزش پر برخورد محسوب می‌شود و نوع تکنیک و زیبایی همراه با شجاعت و قدرت که در این ورزش به کار گرفته می‌شود، هندبال را ورزشی پر از حرکت و انرژی معرفی می‌کند. از دیگر مزیت‌های هندبال کم هزینه بودن آن است، زیرا می‌توان در زمین‌های فوتسال و سالن‌های ورزشی فقط با داشتن یک توپ و دو دروازه به این بازی مفرح پرداخت. از نظر آموزشی نیز هندبال دارای مزیت‌های

همچون سهولت فهم و اصالت ریشه و تنوع خصوصیات و تقویت صفاتی از قبیل جنبش و تحرک بدنی و تقویت فکر و بویژه تقویت روحیه اجتماعی و صفا و صمیمیت و سجایای اخلاقی است.

با همگانی و یکسان شدن مقررات هندبال در چند سال اخیر، اشکالات مربوط به مبتدیان بسیار کاهش یافته و برای بازیکنان خوب امکانات بسیاری از نظر تکنیک و تاکتیک ایجاد شده است.

در هندبال یازده نفره از زمین فوتبال استفاده می‌شود و تعداد اعضای تیم یازده نفر بود ولی مدت‌هاست که به این شیوه بازی هندبال انجام نمی‌شود. برای هندبال هفت نفره، زمین‌های کوچک‌تر در اندازه‌های ۲۰*۴۰ متر در هوای آزاد یا در سالن سرپوشیده مورد استفاده قرار می‌گیرد.

هندبال ورزشی تیمی است که توسط ۷ نفر (۶ بازیکن و ۱ دروازه‌بان) بازی می‌شود. در این ورزش هدف وارد کردن توپ به دروازه حریف و جلوگیری از وارد شدن توپ به دروازه خودی است. هندبال شبیه فوتبال است با این تفاوت که به‌جای پا از دست استفاده می‌شود و حدود سال ۱۹۲۰ ایجاد شد.

هندبال یک بازی تیمی است که اساس آن با اقتباس از فوتبال پایه‌ریزی شده است و نحوه ترکیب تیم و حتی فصل‌های مسابقه بر مبنای فوتبال تنظیم شده است. هر تیم ۱۰ بازیکن و ۲ دروازه‌بان دارد که ۶ بازیکن و ۱ دروازه‌بان بازی می‌کنند. اما در فضای باز هر تیم از ۱۱ بازیکن استفاده می‌کند.

تماشاچسانی که از بازی دیدن می‌کنند در دو سمت طولی سالن قرار می‌گیرند و حداقل فاصله آنها از خطوط اطراف زمین باید ۲ متر باشد.

تعداد اعضای تیم هندبال هفت نفره در بازی‌های رسمی شانزده نفر است که طبق آخرین مقررات، همه آنها می‌توانند به عنوان بازیکن زمین و یا دروازه‌بان در بازی شرکت کنند. البته برای هر مسابقه فقط دوازده نفر از گروه شانزده نفری حق دارند نام خود را در برگه مسابقه ثبت و در بازی شرکت کنند. تعداد چهار نفر اضافی در آن مسابقه حق حضور در محوطه تعویض و نیمکت تیم را نخواهند داشت.

داوری مسابقه هندبال توسط دو داور انجام می‌گیرد و وقت مسابقه هندبال ۶۰ دقیقه می‌باشد که در دو نیمه ۳۰ دقیقه‌ای با ۱۰ دقیقه استراحت بین آنها انجام می‌شود.

می‌توان در تمام مدت مسابقه، بدون اجازه داور و تشریفات ویژه، از افراد ذخیره استفاده کرد مشروط بر اینکه جابجایی از محل مجاز صورت گیرد.

درباره تمرینات هندبال نخست می‌توان از تمرین‌های مختلف دو، پرتاب و پرش استفاده کرد و بطور کلی تمام بدن باید بخوبی و به طور یکنواخت تمرین دیده باشد. مردان و زنان به یک نسبت و در تمام فصل‌های سال می‌توانند به بازی هندبال بپردازند. در واقع این ورزش در تکوین شخصیت بازیکنان اثر مهمی دارد، زیرا ورزشکار درمی‌یابد که ویژگی‌های فکری و بدنی او در به ثمر رسانیدن فعالیت‌ها و کوشش‌های دوستانش مؤثر است، بنابراین علاقه به همکاری و همچنین صبر و بردباری در وی تقویت می‌شود و برد یا باخت مسابقه را با همین طرز فکر توجیه خواهد کرد. این از اثرات مفید اجتماعی ورزش است که با ورزش هندبال می‌توان، بسیاری از این ویژگی‌ها را پدید آورد.

درحال حاضر، باتوجه به مزیت‌های هندبال، بعضی از دانشگاه‌های جهان آن را به صورت یکی از ورزش‌های پایه پذیرفته‌اند و دولت‌ها نیز از این ورزش پشتیبانی می‌کنند. در بعضی از کشورها، هندبال جزو برنامه اجباری نظامیان است، زیرا عقیده بر این است که در بالا بردن آمادگی‌های جسمانی افراد تأثیر بسزایی دارد، در بعضی کشورها هندبال جزو برنامه‌های اجباری ورزش آموزشگاه‌هاست، زیرا با وجود این که هندبال ورزشی پر تحرک و از ورزش‌های قهرمانی است، با سرپرستی یک مربی آگاه هیچ نوع خطر اساسی برای جوانان دربر ندارد. از طرفی، به عقیده متخصصان تربیتی و تربیت بدنی، هندبال یکی از مناسب‌ترین بازی‌ها برای دانش آموزان آموزشگاه‌ها و بهترین رشته ورزشی برای همه قهرمانان زن و مرد است، زیرا از نظر تأمین وسیله، تکنیک و تاکتیک می‌توان آن را با امکانات مالی کم و توانائی‌های بدنی و روانی اطفال در سنین مختلف و روحیه قهرمانی بزرگسالان تطبیق داد. می‌توان گفت از بین تمام ورزش‌های گروهی برای خردسالان، هندبال به طور نسبی از سایر رشته‌ها آسان‌تر است و آن را می‌توان به ترتیب بر ورزش‌های فوتبال، بسکتبال و والیبال ترجیح داد.

حال اگر با این عقیده موافق باشیم که برای مبتدی باید از آسان‌ترین آموختنی‌ها شروع کرد، اهمیت بازی هندبال بخصوص در محیط‌های خردسال و بزرگسال مبتدی،

تأیید خواهیم کرد، درضمن از مزیت‌های دیگر هندبال این است که می‌توان آن را در تمام فصول سال برای اطفال و جوانان یا بزرگسالان زن و مرد برگزار کرد.

تأثیر هندبال بر سایر ورزش‌های گروهی توپی

به طور کلی انسان برای افزایش قدرت، سرعت، انعطاف‌پذیری و استقامت عمومی بدن از شیوه‌های تمرینی و ورزش‌های مختلف کمک می‌گیرد. در ورزش‌های گروهی بخصوص ورزش‌های دسته جمعی توپی ویژگی‌های وجود دارد که در مجموع دستیابی به اهداف حرکتی و تربیتی را آسان‌تر می‌کند. در این گروه از ورزش‌ها نکات مشابه زیادی به به نظر می‌رسد، ولی اگر دقت شود تفاوت‌هایی نیز وجود دارد که می‌توان با مقایسه موارد ذیل به این تفاوت‌ها پی برد:

- نوع ویژگی‌هایی که می‌تواند در انسان پرورش دهد.
 - میزان تأثیرگذاری بر سایر رشته‌های ورزشی
 - میزان تأثیرپذیری از سایر رشته‌های ورزشی
 - تناسب داشتن با ویژگی‌هایی همچون سن و جنس
 - جذب و جلب تماشاگر و اثرات اقتصادی
 - میزان پذیرش و قبول یک رشته ورزشی در هر جامعه با سلیقه‌های مختلف
 - میزان جایگزینی یک رشته ورزشی در قالب فعالیت‌های تفریحی و فوق برنامه
- بررسی‌ها در خصوص دو ویژگی، تأثیرگذاری و تأثیرپذیری نشان می‌دهد که رشته ورزشی هندبال با تمام ورزش‌های گروهی توپی دیگر، به‌خصوص بسکتبال، فوتبال و والیبال، از نظر عمل و عکس العمل بازیکنان این رشته‌های ورزشی، به‌ویژه از نظر خط مشی و اهداف دارای شباهت‌های زیادی است. به عبارتی می‌توان گفت یک بازیکن هندبال می‌تواند حضور شایسته‌ای در دیگر رشته‌های دسته جمعی داشته باشد و نیز بازیکنان رشته‌هایی همچون بسکتبال، فوتبال و والیبال چنانچه با ورزش هندبال نیز آشنایی داشته باشند، در انجام وظایف تیمی خود آمادگی بیشتری خواهند داشت. ورزش دو و میدانی نیز به طور بسیار استثنائی و به وضوح با رشته ورزشی هندبال رابطه دارد، زیرا دویدن، پرش و پرتاب در هندبال با آنچه در دو و میدانی مطرح است، به طور طبیعی‌تری شباهت دارد. حتی برای بیان بعضی از نکات فنی و ارائه برخی از

تکنیک‌های هندبال از اصطلاحات دو و میدانی مانند «شوت نیزه‌ای» کمک گرفته می‌شود. حال اگر تأثیرگذاری متقابل سایر رشته‌های ورزشی و فعالیت‌های بدنی در رشته ورزشی هندبال را مورد بررسی قرار دهیم، خود به خود مقداری از روش‌های مختلف تمرینی آن نیز مشخص خواهد شد. به عنوان مثال اگر قبول کنیم که یک بازیکن هندبال در ابتدا از نظر وضعیت جسمانی و ذهنی، می‌بایست مجموعه‌ای کامل از بازیکنان سایر رشته‌های گروهی و ورزشکاران دو و میدانی باشد، لازم است در تمرینات وی، عواملی را که موجب پرورش یک قهرمان شایسته دهگانه و یا یک بازیکن خوب و ارزنده سایر ورزش‌های دسته جمعی توپی می‌شود را دخالت دهیم.

فصل دوم

تاریخچه هندبال و نحوه گسترش آن در جهان

هدف کلی

آشنایی با تاریخ پیدایش هندبال و گسترش و تکامل در جهان و ایران

اهداف رفتاری

در پایان این فصل فراگیر باید بتواند:

۱. تاریخچه‌ای از پیدایش ورزش هندبال را توضیح دهد.
۲. چگونگی گسترش و تغییرات هندبال را توضیح دهد.
۳. تاریخچه‌ای از مسابقات قهرمانی هندبال در سطح جهان را توضیح دهد.
۴. تاریخچه‌ای از ورزش هندبال در ایران را توضیح دهد.
۵. تاریخچه‌ای از مسابقات قهرمانی در سطح کشور را توضیح دهد.

تاریخچه هندبال

طبیعی است که انسان راحت‌تر و بیشتر می‌تواند از مهارت‌های دست استفاده کند این ادعای مورخین ورزشی را که هندبال خیلی قبل از فوتبال پیدا شده است را قابل قبول‌تر می‌سازد.

گروهی هندبال را مثل ورزش‌هایی از قبیل کشتی، دو و بوکس از رشته‌های قدیمی المپیک می‌دانند. به‌طوریکه هومر شاعر و مورخ یونانی در کتاب خود تحت عنوان ادیسه از ورزش هندبال بنام اورانیا یاد کرده است. در سال ۱۹۲۶ تصاویر مربوط

به این بازی که روی یکی از دیوارهای آتن قدیم حجاری شده بود کشف شد. همچنین در مقبره‌ای مربوط به سال ۶۰۰ قبل از میلاد در شهرک تاریخی دیپلتون نزدیک شهر آتن جملاتی در مورد توپ بازی با دست به چشم می‌خورد. در کاوش‌های باستان‌شناسی در تمدن‌های اولیه که در کرانه‌های رود نیل انجام گرفته نشان می‌دهد بازی‌های توپی منحصرأ با دست انجام می‌گرفته است.

در قرن سیزدهم میلادی این بازی با نام کچ بال شهرت داشته و مسابقات آن بین شوالیه‌ها متداول بوده است، همچنین در قرون شانزدهم و هفدهم میلادی خانم‌های دربار و شوالیه‌ها این بازی که تغییرات کمی در آن ایجاد شده بود را انجام می‌دادند و شاعران وقت آن را اولین بازی باستانی نام نهادند. اما به نظر می‌رسد این بازی‌ها که با توپ و دست انجام می‌شده با هندبال کنونی متفاوت باشد. به عنوان مثال بازی هارپاستون که رومیان بازی می‌کردند و دکتر کلادیوس گالتوس رومی بین سال‌های ۱۳۰ تا ۲۰۰ بعد از میلاد مسیح آن را توصیف کرده یا بازی فانگ بال اشیپل (شبه بازی دست رشته) که در اشعار والتر فون در فوگل واید (۱۲۳۰-۱۱۷۰) شاعر غزل سرای آلمانی آمده است ویژگی‌هایی دارند که می‌توان آنها را شکل قدیمی هندبال امروزی دانست.

رابوله (۱۵۳۳-۱۴۹۴) در فرانسه به یکی دیگر از انواع بازی هندبال اشاره کرده است. مردم اینوی که در گرینلند زندگی می‌کنند در سال ۱۷۹۳ نوعی توپ بازی که با دست انجام می‌شده را توصیف کرده‌اند. همچنین در کشور آلمان در سال ۱۸۴۸ هولگرنلسن مسئول وقت ورزش این کشور اجازه داد تا هندبال در دبیرستان اورتروپ به‌طور رسمی شروع شود و بلافاصله قوانین لازم را برای آن وضع کرد.

در سال ۱۸۹۰ یک معلم آلمانی به نام کنراد کخ تغییراتی در بازی ایجاد کرد و در آن دوره این بازی را با عنوان رافابل اشیپل انجام می‌دادند که از آن پس هندبال را به صورت ۱۱ نفره بازی می‌کردند که شباهت زیادی به یکی از بازی‌های محلی چکسلواکی به نام هازنا داشت.

هندبال امروزی در اواخر قرن نوزدهم میلادی پا به عرصه وجود گذاشت و به‌طور کلی در توسعه و تعمیم هندبال به شکل امروزی سه کشور آلمان، دانمارک و چکسلواکی نقش مهمی داشته‌اند. به عنوان مثال در سال ۱۸۹۷ در شهر نایبورگ

دانمارک چنین بازی تیمی رواج یافت. یا در سوئد فردی به نام ج. والستروم در سال ۱۹۱۰ نوعی ورزش که هندبال نام داشت را به مردم معرفی کرد.

در سال ۱۹۱۲ یک فرد آلمانی به نام هیرشمن که دبیر کل فدراسیون جهانی فوتبال بود جهت بسط و گسترش هندبال قدم‌های مؤثری برداشت. در سال ۱۹۱۷ یک معلم ورزش زن به نام ماکس هایزر در شهر برلین تیم هندبال دختران را تشکیل داد و اولین قوانین و مقررات بازی هندبال را نوشت.

پس از جنگ جهانی اول هرمان رئیس هندبال آلمان برای گسترش و تحکیم این ورزش بسیار تلاش کرد. البته دکتر کارل شلنز استاد دانشسرای عالی تربیت بدنی و ورزش برلین که او را پدر هندبال نامیده‌اند در سال ۱۹۱۹ بازی هندبال میدانی را در زمین‌های بزرگ و هوای آزاد در قاره اروپا بسط و توسعه داد و مقررات این ورزش را تدوین کرده و آن را در کلاس‌های خود تدریس کرد. شاگردان او پس از فراغت از تحصیل وسیله گسترش این رشته را در آلمان و برخی از کشورهای اروپایی فراهم آوردند. این بازی در زمین فوتبال انجام می‌شد بنابراین برخی از قوانین فوتبال بر این بازی اثر گذاشته بود. در کشورهای شمالی به دلیل سردی هوا این ورزش در سالن انجام شده و شکل تازه‌ای گرفت که این امر باعث پیدایش هندبال ۷ نفره امروزی شد.

قبل از تشکیل فدراسیون هندبال در آلمان این ورزش توسط فدراسیون‌های ژیمناستیک و دو و میدانی اداره می‌شد و تا سال ۱۹۲۸ نیز توسط فدراسیون دو و میدانی اداره می‌گردید، اما کارل دیم برای مستقل شدن آن زحمت زیادی کشید و در سال ۱۹۲۶ در هشتمین کنگره خود کمیسیونی برای مستقل کردن آن به‌وجود آورد و سرانجام در اوت ۱۹۲۸ فدراسیون بین‌المللی هندبال با ۱۱ کشور عضو در آمستردام تشکیل شد و اوری براندرج از اعضاء هیأت مدیره آن برای گسترش این ورزش کمک‌های زیادی کرد. در همان سال اولین بازی نمایشی هندبال در آمستردام انجام شد و در سال ۱۹۳۱ کمیته بین‌المللی المپیک اجازه داد هندبال جزو بازی‌های المپیک درآید. از سال ۱۹۲۸ تا سال ۱۹۳۴ فدراسیون بین‌المللی هندبال گسترش زیادی یافت و توانست بیش از ۲۵ کشور را به عضویت بپذیرد، سرانجام اولین بازی‌های رسمی هندبال در المپیک سال ۱۹۳۶ برلن به شکل ۱۱ نفره مردان انجام شد و کشورهای آلمان، اتریش و سوئیس به ترتیب مقام‌های اول تا سوم را کسب کردند.

در سال ۱۹۳۷ در مسابقات دانشجویان جهان هندبال نیز برگزار گردید و آلمان به مقام قهرمانی رسید. سپس در سال ۱۹۳۸ به مناسبت دهمین سالگرد تأسیس فدراسیون بین‌المللی هندبال، اولین مسابقات قهرمانی جهان در دو رشته ۱۱ و ۷ نفره با شرکت کشورهای آلمان، دانمارک، هلند، مجارستان، لوگزامبورگ، لهستان، سوئد، سوئیس و چکسلواکی در کشور آلمان برگزار شد که در هر دو رشته آلمان قهرمان شد و در هندبال ۷ نفره اتریش و سوئد به ترتیب دوم و سوم شدند.

پس از جنگ جهانی دوم ارتباطات بین‌المللی به سرعت از سر گرفته شد و به ترتیب، فدراسیون قدیمی هندبال منحل شد تا اینکه در ژانویه ۱۹۴۶ با پیگیری کشورهای فرانسه و سوئد و با شرکت کشورهای دانمارک، فنلاند، فرانسه، هلند، نروژ، لهستان و سوئیس کنگره ای در شهر اسن تشکیل شد که باعث ایجاد فدراسیون فعلی هندبال در این شهر شد و در سال ۱۹۵۰ محل این فدراسیون به کشور سوئیس منتقل شد، در استکهلم یک کمیسیون فنی بین‌المللی تشکیل شد که هدف از تشکیل آن بررسی مقررات هندبال بود. در سال ۱۹۴۷ اولین دوره داوری هندبال در دانمارک تشکیل گردید که اثر خوبی بر این رشته داشت.

در سال ۱۹۴۸ مسابقات هندبال ۱۱ نفره در فرانسه با عنوان جام صلح انجام گرفت و کشورهای سوئد، دانمارک، سوئیس و فرانسه به ترتیب مقام‌های اول تا چهارم را کسب کردند. در سال ۱۹۵۲ دومین دوره مسابقات جهانی هندبال ۱۱ نفره در سوئیس برگزار شد که آلمان قهرمان شد. در سال ۱۹۵۴ مسابقات جهانی هندبال ۷ نفره در سوئد برگزار شد و این کشور به مقام قهرمانی رسید و آلمان و چکسلواکی دوم و سوم شدند. در همین سال دانمارک پانزدهمین سالگرد تشکیل فدراسیون خود را جشن گرفت. اما در مسابقات ۱۱ نفره که در سال ۱۹۵۵ در آلمان برگزار شد کشورهای آلمان، سوئیس و شوروی به ترتیب اول تا سوم شدند. در سال ۱۹۵۶ مسابقات جهانی هندبال ۱۱ نفره بانوان در آلمان برگزار شد که کشورهای رومانی، آلمان و مجارستان به مقام‌های اول تا سوم رسیدند. سال بعد، این مسابقات در رشته هندبال ۷ نفره در کشور یوگسلاوی برگزار شد که چکسلواکی، مجارستان و یوگسلاوی به مقام اول تا سوم رسیدند. در سال ۱۹۵۸ مسابقات جهانی هندبال ۷ نفره در آلمان انجام شد و کشورهای سوئد، چکسلواکی و آلمان اول تا سوم شدند.

در حال حاضر فدراسیون بین‌المللی هندبال ۱۲۹ عضو دارد که ۲۳ عضو آن در کنگره بارسلون پذیرفته شده‌اند. علاوه بر آن، هندبال در بیش از ۳۰ کشور دیگر نیز علاقه‌مندانی دارد که این ورزش را انجام می‌دهند.

در اگوست سال ۱۹۹۳ رشته دیگری از هندبال بنام هندبال ساحلی کارائی و ویژگی‌های بیشتر این ورزش را حتی در کنار ساحل و در میان شن و ماسه نشان داد. هندبال که به مادر ورزش‌های تویی شهرت دارد به اشکال زیر بازی می‌شود:

۱. هندبال هفت نفره

۲. مینی هندبال

۳. هندبال نشسته

۴. هندبال با ویلچر

۵. هندبال ساحلی

تاریخچه هندبال در ایران

سابقه هندبال در ایران را می‌توان به ورزش دست رشته نسبت داد. اما این رشته تا قبل از سال ۱۳۴۴ هندبال ۱۱ نفره بطور پراکنده توسط مربیان ورزش در مراکز نظامی و دیگر مراکز ورزشی بطور محدود انجام می‌شد. اما موقعیت زیادی بدست نیاورد.

در سال ۱۳۴۴ آقای علی محمد امیرتاش پدر هندبال ایران پس از پایان دوره لیسانس در رشته تربیت بدنی و ورزش از کشور فرانسه به ایران مراجعت کرد و گفتگوها و اقدامات اولیه‌ای را جهت تأسیس فدراسیون هندبال از طریق کمیته ملی المپیک شروع کرد تا به این ترتیب مقدمات پیدایش هندبال ۷ نفره در ایران فراهم شود اما با تغییرات اداری در کمیته ملی المپیک این امر متوقف شد. در سال ۱۳۴۵ آقای امیرتاش طی شرح مبسوطی تصویب و اجرای هندبال در آموزشگاه‌های کشور را به کنگره پیشنهاد کرد، اما به دلیل آشنا نبودن شرکت کنندگان در کنگره با ورزش هندبال متأسفانه این پیشنهاد تصویب نشد تا اینکه در اواخر سال ۱۳۴۷ و اوایل سال ۱۳۴۸ با تلاش و جدیت آقای علی محمد امیرتاش تأسیس این رشته در ورزش آموزشگاه‌ها توسط شورای عالی تربیت بدنی آموزشگاه‌ها در وزارت آموزش و پرورش به تصویب

رسید و آقای جعفر گل بابایی به ریاست فدراسیون هندبال آموزشگاه‌ها انتخاب گردید و آقای امیرتاش به‌عنوان مشاور فنی این فدراسیون برگزیده شد.

در دهه دوم اسفند ۴۷ دو دوره کلاس فشرده مربیگری و داوری برای مربیان استان تهران و در دهه سوم اسفند ۴۷ برای مربیان سایر استان‌ها دایر گردید و اولین مسابقات آن در دهه اول تیر ماه سال ۱۳۴۸ در تهران برگزار شد که تیم‌های تهران، اهواز، مشهد، اصفهان، شیراز و کرمان به ترتیب اول تا ششم شدند. اولین مدرس خارجی برای کلاس مربیگری هندبال در ایران آقای میشل پائولینی فارغ التحصیل دانشسرای عالی تربیت‌بدنی ورزش فرانسه و مربی تیم قهرمان هندبال فرانسه و عضو کمیته فنی هندبال آن کشور بود که در مدت ۲ ماه اقامت در ایران دو دوره کلاس در تهران و اصفهان برگزار کرد.

در مسابقات آموزشگاهی در سال ۱۳۴۹ برای اولین بار تیم‌های دختران دانش‌آموز شرکت کردند. و اولین بازی خارجی برای تیم ایران بین تیم‌های منتخب آموزشگاه‌های تهران با تیم منتخب دانش‌آموزان کویت برگزار شد، که کویت ۱۸ بر ۱۴ برنده شد.

فدراسیون هندبال در سال ۱۳۵۴ تأسیس شد و مهندس هارون مهدوی به‌عنوان رئیس آن معرفی شد. از سال ۱۳۵۵ تا سال ۱۳۶۱ مسابقات قهرمانی کشور مرتب انجام شد اما در سال‌های ۶۷-۶۸ و ۶۹ مسابقات برگزار نشد و مجدداً این بازی‌ها از سال ۱۳۷۰ دوباره از سر گرفته شد. مسابقات جوانان کشور در دسته مردان از سال ۱۳۶۳ آغاز شد اما در سال‌های ۶۴ و ۶۷ برگزار نشد. از سال ۱۳۶۷ این مسابقات بصورت جشنواره فرهنگی ورزشی هندبال جوانان شهرها برگزار می‌شد. هندبال در آموزشگاه‌ها از سال ۱۳۴۸ تاکنون انجام شده است البته در بعضی از سال‌ها وقفه ایجاد شد.

- دومین مسابقات قهرمانی مردان کشور در سال ۱۳۵۵ در مشهد برگزار شد.
- اولین مسابقات قهرمانی زنان کشور در سال ۱۳۷۰ در تهران برگزار شد.
- اولین دوره مسابقات هندبال ساحلی مردان در سال ۱۳۸۰ در بندر عباس برگزار شد.
- بهترین نتیجه تیم ملی کسب مقام چهارم در بازی‌های آسیایی مردان در بانکوک در سال ۱۹۹۸ بود.

- بهترین نتیجه تیم باشگاهی کسب مقام سوم مسابقات آسیایی توسط تیم ذوب آهن بود.

- اولین حضور تیم هندبال دانش‌آموزان پسر ایران در مسابقات جهانی هندبال دانش‌آموزان در کشور یونان در سال ۲۰۰۲ (اردیبهشت ۱۳۸۱) و کسب مقام ششم بود.

تاریخچه‌ای از بهترین تیم‌های دنیا

در طول ۲۰ دوره برگزاری مسابقات جهانی هندبال همواره مقام‌های اول تا سوم به تیم‌های اروپایی رسیده است و بهترین نتیجه تیم‌های غیراروپایی کسب مقام چهارم توسط مصر در مسابقات سال ۲۰۰۱ در فرانسه و مقام چهارمی تونس در سال ۲۰۰۵ که خود تونس نیز میزبان بود می‌باشد.

ژاپن در سال ۱۹۹۷ و مصر در سال ۱۹۹۹ دیگر تیم‌های غیر اروپایی هستند که میزبانی این مسابقات را بر عهده داشته‌اند.

تیم ملی سوئد با ۴ قهرمانی، ۳ نایب قهرمانی و ۴ مقام سومی پرافتخارترین تیم در جهان می‌باشد. رومانی نیز ۴ بار به مقام قهرمانی رسیده است و فرانسه ۳ بار، آلمان و روسیه هر یک ۲ بار و چکسلواکی، کرواسی، شوروی، یوگسلاوی، آلمان غربی و اسپانیا نیز هر کدام ۱ بار در این مسابقات به مقام قهرمانی رسیده‌اند.