

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

thbook.ir

هندپلو

آشنایی با قوانین، مقررات و نحوه بازی

پدیدآورندگان:
پروفسور سید محمد کاشف
دکتر اکبر نوری حبشی

با حمایت:

فدراسیون ورزش‌های همگانی جمهوری اسلامی ایران

کمیته هندپلو ایران



کمیته هندپلو - تاسیس ۱۴۰۲



فدراسیون ورزش‌های همگانی
Islamic Republic of Iran (IRI) Sport for All Foundation

پیشگفتار

رشته ورزشی هندپلو^۱ یکی از رشته‌های نوظهور و جدید می‌باشد و نام دیگر آن که برگرفته از زبان آذری است؛ توپ سو^۲ نامیده می‌شود. این بازی با وجود داشتن ماهیت تفریحی، قابلیت اجرا به صورت رقابتی و برگزاری مسابقه در سطوح مختلف سنی و حتی قهرمانی و ملی را دارا می‌باشد. بازی هندپلو متشکل از دو تیم چهار نفره است که در قسمت کم عمق استخر، همچنین در آب‌های آزاد با عمق کم مانند سواحل دریاها و دریاچه‌ها قابل اجرا می‌باشد. با توجه به حرکات و نحوه اجرای تکنیک‌های این رشته که با دست انجام می‌شود، پدیدآورندگان نام «هندپلو» را برای این رشته برگزیدند. ماهیت ساده تکنیک‌های هندپلو و عمق کم زمین بازی (حدود ۸۰ تا ۱۲۰ سانتی متر) موجب شده تا بازیکنان این رشته، نیازی به آموختن مهارت شنا نداشته باشند و به سادگی و بدون خطر غرق شدن، از این بازی مهیج لذت ببرند. با توجه به ویژگی‌های منحصر به فرد ذکر شده این رشته آبی، امکان شرکت افراد در تمامی رده‌های سنی اعم از نوجوانان، جوانان، بزرگسالان و سالمندان برای آقایان و بانوان را فراهم می‌سازد.

اغلب رشته‌های ورزشی موجود و رسمی مانند هندبال، والیبال، واترپلو و ... به دلیل داشتن قوانین و مقررات پیچیده و خاص، بازیکنان باید دارای آمادگی جسمانی بالایی باشند تا بتوانند مهارت‌ها و تاکتیک‌های مورد نیاز را انجام دهند. به همین خاطر، این رشته‌ها برای افراد کم سن و سال، مبتدی و سالمندان مناسب نبوده و این قبیل افراد علیرغم علاقمندی به ورزش و فعالیت بدنی، امکان مشارکت در تمرینات و رقابت در آن رشته‌ها را ندارند.

۱. Hand Polo

۲. Tupsu

پدیدآورندگان رشته ورزشی هندپلو، با مد نظر قراردادادن تمامی این موارد، در تلاش هستند تا شرایطی بوجود آورند که نونهالان و سالمندان نیز بدون نیاز به آمادگی جسمانی بالا و مهارت کامل شنا کردن، با پرداختن به این رشته در آب‌های کم عمق، ضمن بهره‌مند شدن از فواید و مزایای ورزش در آب، با این فعالیت ورزشی مفرح و بی‌خطر، اوقات خوبی را داشته باشند.

هندپلو در قسمت کم عمق استخرهای شنا و استخرهای کودکان و آب‌های کم عمقی که ویژه آموزش هستند، قابل اجرا می‌باشد. تجهیزات و لوازم مورد نیاز برای انجام این بازی نیز بسیار ساده و در دسترس می‌باشد به طوری که این بازی با در اختیار داشتن یک جفت دروازه کوچک (که به راحتی با لوله‌های پلاستیکی قابل ساخت هست) و یک عدد توپ که می‌توان از توپ واترپلو (یا توپ پلاستیکی) نیز استفاده کرد، قابل اجرا می‌باشد. اگر بازی به صورت رقابتی برگزار شود، از تیم داوری (در بخش قوانین بازی به طور کامل ذکر شده است)، زمان‌سنج، تابلو امتیاز و کلاه شماره‌دار برای تشخیص بازیکنان استفاده می‌شود.

از دیدگاه رقابتی و قهرمانی با توجه به قابلیت و ماهیت بازی که توضیح داده شد، مسابقات و رقابت‌های این رشته می‌تواند در مدارس از مقطع ابتدایی تا متوسطه و دانشگاه‌ها، ادارات، سازمان‌ها و باشگاه‌های ورزشی در گروه بانوان و آقایان اجرا گردد.

در همین راستا، اولین دوره مسابقات رسمی این رشته در چهارمین المپیاد ورزش‌های همگانی دانشجویان کشور در تابستان سال ۱۳۹۸ برگزار گردید که در بخش بانوان با حضور ۱۳ تیم به میزبانی دانشگاه الزهرا و در بخش آقایان با شرکت ۲۰ تیم به میزبانی دانشگاه بوعلی سینا همدان و با شرکت دانشجویان دانشگاه‌های سراسر کشور برگزار گردید. این استقبال و شرکت تیم‌ها در این سطح از رویدادها دور از انتظار و غیرقابل پیش‌بینی بود و باعث

امیدواری عوامل اجرایی شد که مسابقات با شور و شوق فراوان و انسجام و هیجان بسیار بالایی برگزار گردید.

در پایان لازم است تا از خانمها دکتر صباغیان، خدادادکاشی، مونا علی و آقایان دکتر حسینی، خامودچی و کلیه مسئولین و بزرگوارانی که ما را در ابداع و شکل گیری بازی هندپلو یاری و مساعدت نمودند، مراتب امتنان و سپاسگزاری خود را ابراز نماید.

ابداع کنندگان هندپلو:

پروفسور سیدمحمد کاشف

دکتر اکبر نوری حبشی

tnbook.ir

فهرست

مقدمه.....	۱۰
تاریخچه هندپلو.....	۱۱
قوانین و مقررات فنی هندپلو.....	۱۴
قانون یک- بازی هندپلو.....	۱۵
تعریف.....	۱۵
دروازه حریف/خودی.....	۱۵
قانون دوم- زمین بازی و تجهیزات.....	۱۷
زمین بازی.....	۱۷
اندازه دروازه.....	۲۰
توپ و کلاه هندپلو.....	۲۱
لباس و سایر لوازم پوششی.....	۲۲
علائم، نشانه‌ها و مارک‌های مخروطی (کله‌قندی) زمین بازی.....	۲۳
تعداد منجی غریق.....	۲۳
قانون سوم- تیم‌ها.....	۲۵
ترکیب تیم.....	۲۵
دروازه‌بان.....	۲۶
قانون چهارم- مقررات بازی.....	۲۷
زمان بازی.....	۲۷
شروع بازی.....	۲۹
شروع بازی بعد از به ثمر رسیدن گل.....	۲۹

- ۲۹.....حرکت با توپ.....
- ۳۰.....دفاع.....
- ۳۲.....قانون پنجم- گل زدن، تایم اوت و وقت اضافه.....
- ۳۲.....گل زدن.....
- ۳۲.....اقدام به گل زدن.....
- ۳۳.....اوت شدن.....
- ۳۳.....کرنر.....
- ۳۴.....وقت استراحت (تایم اوت).....
- ۳۵.....قانون ششم- تخلفها.....
- ۳۵.....خطای عادی.....
- ۳۶.....خطای منجر به اخراج.....
- ۳۸.....قانون هفتم- داوران، ناظرین، کمیته‌ها، وظایف و اختیارات.....
- ۳۹.....وظایف منشی مسابقات.....
- ۳۹.....وظایف وقت‌نگهدار مسابقه.....
- ۳۹.....وظایف داور تابلوی نتایج.....
- ۴۰.....وظایف کمیته‌های فنی، انضباطی و ناظر مسابقات.....
- ۴۱.....قانون هشتم- تعویض‌ها و جدول مسابقات.....
- ۴۱.....تعویض.....
- ۴۱.....جدول مسابقات.....
- ۴۲.....رده‌های سنی و ویژگی‌ها و عمق استخر در مسابقات هندپلو.....
- ۴۵.....برگه ارنج تیم‌ها.....

مقدمه

ورزش همگانی به فعالیت بدنی محدود نمی‌شود، بلکه به یک سلسله واقعی از رویدادها، احساسات و تعاملات انسانی تبدیل شده است. چنین دینامیسمی، ما را به عمق زندگی انسان می‌کشاند و ورزش را به یک زبان عالی تبدیل می‌کند تا همگان بتوانند در آن مشارکت کنند.

ورزش همگانی جشنواره‌ای از انرژی، ایثار، همیستگی و توسعه سلامتی است که هزاران نفر از هر سن و جنس، از هر تبار و قشر، با همدیگر در دل شهرها ارتباط برقرار کرده و در کنار هم ورزش می‌کنند. در دنیای پویای ورزش همگانی، رشته‌های ورزشی چون هنر خیاطان، بافته‌ای از رنگ، هنر و جذابیت را به توسعه ورزش همگانی هدیه می‌دهند و افراد را به سمت ورزش ترغیب می‌کنند. این رشته‌ها از ورزش‌های تیمی گرفته تا ورزش‌های انفرادی، از ورزش‌های خیابانی تا ورزش‌هایی در دل طبیعت و ... نقش مهمی در توسعه ورزش همگانی دارند.

هندپلو در سال ۱۴۰۲ به مجموعه فدراسیون ورزش‌های همگانی اضافه گردید و این رشته دامنه و وسعت ورزش‌های همگانی را به استخرهای ورزشی کشانده است و با استفاده از جذابیت‌های خاص خود، افراد را به ورزش سوق خواهد داد. کتاب حاضر، قوانین فنی و اجرایی این رشته می‌باشد که شایسته است با بهره‌گیری از آن، بتوانیم باعث توسعه این رشته و گسترش ورزش همگانی در کشور باشیم.

به امید ایرانی شاد و تندرست.

علی خلیلی چچکی

رئیس فدراسیون ورزش‌های همگانی

تاریخچه هندپلو

بازی هندپلو اولین بار در سال ۱۳۸۷ به وسیله پروفسور سیدمحمد کاشف و دکتر اکبر نوری حبشی از اساتید دانشگاه ارومیه و مدرسین شنای دانشگاه و فدراسیون شنای جمهوری اسلامی ایران ابداع شد که با تدوین قوانین و مقررات ساده و اولیه برای دانشجویان رشته تربیت بدنی به مرحله اجرا گذاشته شد.

در سال ۱۳۹۷ با توجه به نیاز المپیادهای ورزش‌های همگانی دانشجویان کشور به تعریف و پیش‌بینی یک رشته ورزشی آبی که قابلیت برگزاری در آب‌های کم عمق و استخرها را داشته باشد، دکتر سیدمحمد کاشف به عنوان رئیس انجمن شنا و نجات غریق دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی کشور و همکار ایشان دکتر اکبر نوری حبشی، با توجه به قابلیت این رشته، با بازبینی مقررات اولیه هندپلو موفق به تهیه و تنظیم مقررات فنی و استاندارد برای برگزاری مسابقات این رشته در سطح دانشگاه شدند. با برگزاری این رویدادها، تاریخ تولد و آغاز فعالیت رسمی هندپلو برای اولین بار در کشور و (جهان) در شهر همدان به ثبت رسید.

جذابیت و هیجان هندپلو و استقبال دور از انتظار دانشگاه‌ها منجر شد تا بنیانگذاران رشته (پروفسور کاشف و دکتر نوری) پیشنهاد برگزاری مسابقات هندپلو را در رویدادها و المپیادهای ورزشی دانشگاهی، به ریاست تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری داده و آمادگی خود را برای برگزاری مسابقات آینده و توسعه همه‌جانبه این رشته را اعلام کردند. در سال‌های بعد، چندین دوره مسابقات قهرمانی دانشجویان ایران با حضور تیم‌های منتخب دانشگاه‌های کشور در قالب مسابقات المپیاد ورزش‌های همگانی به میزبانی دانشگاه‌های بوعلی سینا همدان، الزهرا و شهرکرد برگزار گردید.



تصویر شماره ۱ - برگزار کنندگان مسابقات هندپلو به ترتیب از راست: سعید خامودچی، سید محمد کاشف، اکبر نوری، بهزاد حسینی



تصویر شماره ۲ - بالا: عوامل برگزاری مسابقات هندپلو.

پایین: حضور مسئولین محترم وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و دانشگاه اراک از بازی فینال هندپلو



تصویر شماره ۳ - تیم‌های شرکت کننده هندپلو در ایران

در سال‌های بعد، این بازی مورد استقبال و استفاده سازمان‌ها و ارگان‌های دیگر نیز قرار گرفت و مسابقات متعددی در مناسبت‌های مختلف برگزار شد. با برگزاری موفقیت‌آمیز مسابقات و رویدادهای مختلف هندپلو، بازنگری و تکمیل قوانین و مقررات بازی، این رشته انجام گرفته و توسعه مناسبی یافت تا آنجا که اکنون امکان برگزاری مسابقات رسمی هندپلو در سطح بین‌المللی نیز به طور کامل وجود دارد. لازم بذکر است؛ قوانین هندپلو نیز مانند تمامی رشته‌های ورزشی هر ساله در جهت بهبود و جذابیت بازی مورد بازبینی قرار می‌گیرد.

قوانین و مقررات فنی هندپلو

قانون یک

«بازی هندپلو»

تعریف

بازی هندپلو توسط دو تیم ۸ نفره (۴ نفر از هر تیم مشغول بازی داخل زمین است) بازی می‌شود، که ۴ نفر از آنان به عنوان بازیکنان اصلی داخل آب و ۴ نفر دیگر به عنوان بازیکنان ذخیره بر روی نیمکت ذخیره در بیرون آب و پشت دروازه قرار می‌گیرند. هدف هر تیم، بعد از شروع بازی که با صدای سوت داور اعلام می‌شود، در اختیار گرفتن توپ، پاس‌کاری، حرکت به سمت دروازه حریف، دریبل کردن و وارد کردن توپ به درون دروازه حریف بوده و هدف تیم مقابل، دفاع کردن و بستن راه حمله برای محافظت از دروازه خود، جهت جلوگیری از دریافت گل می‌باشد.

دروازه حریف/خودی

چهارچوبی است که در دو طرف زمین هندپلو قرار دارد و بازیکنان خودی قصد مراقبت از آن و بازیکنان حریف، نیت نزدیک شدن و گل زدن به آن را دارند. برنده بازی تیمی است که بتواند در پایان زمان بازی، تعداد بیشتری

توپ را وارد دروازه حریف نماید. اندازه و مشخصات دروازه هندپلو در قانون دوم توضیح داده شده است.

tnbook.ir