

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики спортивной тренировки и
спортивных дисциплин

Ю.А. Мельников
О.Н. Тургенева
Д.А. Харская

Гандбол

Терминологический словарь



Ижевск 2016

УДК 796.322(038)

ББК 75.576я21

Г 19

Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом УдГУ

Рецензенты:

И.Г. Гибадуллин, д.п.н., профессор Ижевского государственного технического университета им.М.Т. Калашникова

Р.Р. Минабутдинов, главный тренер сборной команды «Университет»

Составители: Ю.А. Мельников, О.Н. Тургенева, Д.А. Харская

Г19 **Гандбол: терминологический словарь** /сост. Ю.А. Мельников, О.Н. Тургенева, Д.А. Харская, Ижевск: Изд-во «Удмуртский государственный университет», 2016. – 65с.

В терминологическом словаре систематизированы основные понятия и термины по дисциплине «Гандбол». В понятиях раскрывается предмет изучения и преподавания основ гандбола, его роль и место в системе физического воспитания, раскрывается сущность теоретического обеспечения системы подготовки студентов.

Данное издание предназначено для студентов высших и средних учебных заведений физической культуры и спорта, преподавателей вузов, училищ и колледжей, учителей физической культуры для расширения теоретической и практической базы.

УДК 796.322(038)

ББК 75.576я21

© Сост. Ю.А. Мельников, О.Н. Тургенева,
Д.А. Харская, 2016

© ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный
университет», 2016

ПРЕДИСЛОВИЕ

Основу эффективности деятельности специалиста физической культуры и спорта – преподавателя, тренера по виду спорта – составляет высокий профессионализм, в котором в системном единстве выступают высший уровень знаний и умений, сознание и психика человека.

Профессионал – это специалист, овладевший высоким уровнем профессиональной деятельности, сознательно изменяющий и развивающий себя в ходе осуществления труда, вносящий свой индивидуальный творческий вклад в профессию.

Центральное место в учебном плане подготовки специалиста 49.03.01 «Физическая культура» занимают профилирующие дисциплины, от качества, освоения которых существенно зависит становление педагога-тренера в целом. Цикл спортивно-педагогических дисциплин направлен на то, чтобы вооружить студентов знаниями, умениями и навыками базовых средств физического воспитания и спорта в сочетании с теоретическими дисциплинами в контексте будущей профессиональной деятельности.

Учебная дисциплина «Гандбол» является одним из основных предметов во всех высших учебных заведениях, готовящих выпускников в сфере физической культуры и спорта. Поэтому изучение учебной дисциплины, как правило, начинается с освоения ее азбуки – представлений, суждений и понятий.

Каждая наука имеет свою терминологию, которая позволяет, используя специфические понятия разговаривать в определенной сфере деятельности на одном языке, обогащаться теми закономерностями, которые раскрываются в научно-методической литературе.

Терминология по всем видам спорта обновляется в связи с совершенствованием языка, развитием спорта. С возникновением новых явлений в физической культуре и спорте, с ростом спортивного мастерства, с появлением новых тактических комбинаций и техники игры, с изменением

правил соревнований появлялись и, естественно, будут появляться и новые термины для их обозначения.

Краткое и точное наименование общих понятий, технических и тактических приемов, организации и проведения соревнований, спортивного инвентаря имеет большое значение для теории и спортивной практики. Благодаря правильному употреблению терминов упрощается процесс обучения и тренировки на всех уровнях, облегчаются связи между тренером, спортсменом, судьей и болельщиком.

Грамотность употребления терминов по гандболу обусловлена выполнением некоторых общих требований: они должны быть показательными и точными. В них заложена смысловая функция слова, позволяющая сделать язык педагога-тренера кратким и понятным для воспитанников. Понятия и термины имеют большое научное, учебное и практическое значение, так как наука отражает и закрепляет в них свои достижения, ее уровень и раскрывает специфику профессии.

Для успешной работы в любой сфере профессиональной деятельности необходимо свободное владение специфическими для нее терминами и понятиями. Незнание или различное понимание могут затруднить общение, повышение квалификации, ведение учебно-воспитательного процесса.

Таким образом, терминологический словарь, построенный на междисциплинарном подходе, адресован весьма широкому кругу студенческой молодежи, что позволит ей более эффективно овладеть специфической терминологией гандбола. А она в свою очередь облегчит им освоение профессиональных компетенций, будет способствовать более качественной самостоятельной подготовке, подготовке к зачетам и экзаменам, прохождению педагогических практик, выполнению курсовых и выпускных квалификационных работ.

А

Администрация – органы управления (дирекция) спортивным соревнованием, т.е. совокупность линейных и функциональных руководителей и их заместителей, которые имеют право принимать решения.

Азарт спортивный – индивидуальное психическое состояние гандболиста в процессе спортивной борьбы, часто переходящее за ее оптимальные (этические) рамки.

Аккредитация – процедура регистрации и допуска спортсменов, тренеров, руководителей команд, судей, журналистов, врачей и др. специалистов к участию в соревнованиях и обслуживанию их с выдачей соответствующего удостоверения.

Амбидекстрия – способность игрока в равной мере успешно владеть правыми и левыми конечностями.

Анализ выступления (в соревнованиях) – разбор итогов выступления в соревнованиях спортсмена (команды) во всех аспектах спортивной тренировки (физической, технической, тактической, психологической).

Анализатор – анатомо-физиологическое образование центральной и периферической нервной системы, воспринимающее и анализирующее раздражения, действующие на гандболиста.

- **вестибулярный** (анализатор, обеспечивающий восприятие и анализ информации о перемещении, положении тела гандболиста в пространстве).

- **двигательный** (анализатор, который обеспечивает восприятие и анализ движений тела гандболиста и его частей во времени и пространстве).

- **зрительный** (анализатор, обеспечивающий восприятие и анализ светового фона внешней среды, который формирует образы и зрительные ощущения).

- **слуховой** (анализатор, который обеспечивает восприятие и анализ звуковых раздражителей, формирует слуховые ощущения).

- **тактильный** (анализатор, который обеспечивает восприятие и анализ тактильных ощущений).

Апелляция – обжалование решения судьи спортивных соревнований в вышестоящий судейский орган в форме протеста, обращения, заявления, жалобы о пересмотре итоговых результатов в соревнованиях.

Аргумент – суждения, положения, факты, используемые в процессе доказательства судейства спортивных мероприятий.

Аренда – 1) имущественный наем; договор в гражданском праве, по которому собственник (арендодатель) – одна сторона представляет другой стороне – любому субъекту, в роли которого могут выступать (в том числе) и физкультурно-спортивные организации; 2) переход игрока из одного клуба в другой на обусловленное время, по завершении которого трансфер игрока либо выкупается, либо игрок возвращается в клуб, которому принадлежат права.

Арсенал приемов – совокупность освоенных приемов, которыми пользуется гандболист для достижения победы в соревнованиях.

Атака – 1) последовательные технико-тактические приемы, направленные на поражение ворот соперника; 2) нападение на противника с целью отбора мяча.

- **быстрая** – резкое устремление к воротам соперника с целью забить гол.

- **вдоль боковой линии** (фланговая) - продольная передача или ведение мяча по направлению к угловой линии на стороне соперника с целью забить мяч в его ворота.

- **всей командой** – перемещение максимально возможного числа игроков в сторону гандбольных ворот соперника с целью забить мяч.

- **неподготовленная** – бросок гандболиста по воротам соперника, без учета объективной обстановки конкретного эпизода матча, без использования подготовительных и ложных действий.

- **ответная** – атака, выполненная на противника, отступающего после неудавшейся атаки.

- **повторная** – тактическое действие, разновидность маскировки, которое выполняется двукратным повторением одного и того же тактического приема с таким расчетом, чтобы повторное его выполнение совпало с моментом прекращения противником защиты от первой попытки.

- **с ходу** – тактическое действие против защиты соперников, как правило не успевшей организовать. Атака характерна скоротечностью, небольшим количеством передач, повышенной результативностью.

- **через центр** – атака по условной центральной осевой линии площадки.

Аут – выход мяча за пределы площадки.

Аутсайдер – 1) команда, находящаяся в конце турнирной таблицы; 2) команда, которая считается заведомо слабой по отношению к другой команде; 3) команда, которой грозит перевод из одной лиги в другую (менее сильную).

Б

Банка (сленг) – 1) скамейка запасных; 2) мяч, заброшенный в ворота соперника.

Блокирование – тактический прием в гандболе, заключающийся в преграждении пути сопернику.

Блокирование броска – технико-тактическое действие, когда один или несколько игроков руками преграждают путь мячу в ворота.

Блокирование игрока – технический прием защиты, при котором идет оттеснение нападающего и исключение возможности четких взаимодействий нападающего с партнерами команды.

Блиц-турнир – соревнование, которое проводится, как правило, в один день.

Боеспособность – совокупность волевых, агрессивных и специальных качеств гандболиста.

Боковая линия – черта, ограничивающая сбоку поверхность гандбольной площадки.

Боковой бросок мяча – бросок после выхода мяча за боковую или лицевую линии площадки от игрока защищающейся команды (кроме вратаря).

Большая восьмерка – игровая комбинация, при которой игроки нападения перемещаются по схеме, напоминающей цифру восемь.

Бомбардир – наиболее результативный игрок команды.

Бросок – элемент техники нападения, позволяющий игроку осуществить взятие ворот соперника.

- **в опорном положении** – вариант техники броска, который характеризуется тем, что игрок выполняет бросок в опорном положении.

- **в прыжке** – вариант техники броска, который характеризуется тем, что игрок выполняет бросок в безопорном положении, после толчка одной ногой вверх.

- **в падении** – вариант техники броска, который характеризуется тем, что игрок после выполнения броска ложится на пол площадки.

- **на опережение** – резкий, внезапный бросок, на который вратарю сложно успеть отреагировать (сразу по свистку, под шаг).

- **сбоку** – вариант техники броска, при котором нападающий выпускает мяч из руки на уровне тазобедренного сустава.

- **сверху** – вариант техники броска, при котором нападающий выпускает мяч из руки на уровне головы и выше.

- **снизу** – вариант техники броска, при котором нападающий выпускает мяч из руки на уровне коленного сустава.

- **с затяжкой** – вариант техники броска, при котором нападающий выпускает мяч не в самой верхней точке взлета, а уже снижаясь после прыжка.

- **с отскока** – вариант техники броска, при котором нападающий производит бросок мяча отскочившего от площадки.

- **с паузой** – технический элемент, при котором бросок выполняется с замедлением движения с целью определить движения вратаря и броска в противоположную сторону.

Быстрый гол – мяч, заброшенный в ворота соперника на первой минуте матча.

В

Вбрасывание мяча – введение мяча в игру через боковую линию площадки в том месте, где он пересек боковую линию.

Ведение мяча – технический прием игры, когда игрок, двигаясь в определенном направлении, ведет одной (левой или правой) рукой мяч, ударяя его о поверхность площадки. Ведение бывает одноударное и многоударное.

Верхний пас в линию – передача мяча линейному игроку сверху.

Взаимодействие – согласованная деятельность гандболистов, подчиненная единой для всех членов команды цели. Оказание игроками друг другу помощи, поддержки, повышающих эффективность атаки или обороны.

Взаимодействия с вратарем – взаимодействие индивидуального и коллективного блока с вратарем.

Взаимоотношения – отношения и связи, возникающие в гандбольной команде между ее членами как в процессе решения общих задач спортивной деятельности, так и вне нее.

Взаимопонимание – способность членов гандбольной команды быстро и адекватно воспринимать намерения и замыслы своих партнеров,

возникающие в процессе деятельности, согласованно и синхронно взаимодействовать в процессе тренировки и соревнований.

Взнос – внесение денег или иных средств, как обусловлено Положением о проведении спортивных соревнований.

Видеть поле – такое расположение игрока, при котором он одновременно видит мяч, ближайших партнеров и соперников.

Витаминизация – введение в пищевой рацион повышенных доз витаминов в периоды напряженной спортивной тренировки, а также для профилактики и лечения некоторых заболеваний.

Вице-чемпион – команда, занявшая в розыгрыше первенства второе место.

Владение мячом – осуществление достаточно надежного контроля над мячом игроком или группой игроков одной команды в ходе одного или нескольких эпизодов в матче.

Вложиться в мяч – бросок мяча, выполненный по всем правилам техники.

Внешний заслон – тактическое действие, при котором преграждающий игрок находится вне линии атаки партнера, справа или слева от защитника.

Внутренний заслон – тактическое действие, при котором преграждающий находится между партнером и опекуном на линии атаки партнера.

Внушение – психолого-педагогический метод воздействия на личность с целью вызвать помимо ее воли и сознания определенные чувства, состояния, отношения.

Возобновление атаки – выполнение атаки команды вслед за неудавшейся атакой на отступающего противника.

Воздушка – тактическое действие, когда игроку, который зависает в воздухе, набрасывается мяч и игрок, не опускаясь на площадку, посылает его в ворота.

Волна – игровая комбинация, которая начинается с крайнего (или полусреднего) нападающего и развивается в сторону противоположного фланга.

Воля к победе – проявление воли гандболиста в соревновании, выражающееся в максимальной мобилизации для достижения запланированного результата или преимущества над соперником.

Ворота – цель для поражения, представляющая собой прямоугольное пространство, ограниченное боковыми стойками (штангами) и поперечной перекладиной с веревочной сеткой в глубине.

Восьмой игрок – судья, который замечает ошибки только у одной команды.

Войти в игру – обрести такое состояние, при котором удастся проводить в ходе борьбы с соперником наиболее активные и полезные действия в защите и нападении.

Врабатываемость – достигнутая в ходе тренировки способность организма завершать процесс врабатывания в укороченный срок.

Врабатывание – совокупность функциональных изменений в организме, происходящих в переходный период от состояния покоя к активной деятельности.

Вратарь (голкипер) – игрок команды, защищающий ворота.

Врачебный контроль – периодическое комплексное медицинское обследование с целью определения состояния здоровья и уровня подготовленности спортсменов.

Врачебно-педагогический контроль – контроль над состоянием спортсменов с помощью методов спортивной медицины и педагогики.

Вращение мяча – придание мячу разнонаправленных вращений вокруг его горизонтальной или вертикальной оси в момент движения кисти руки.

Вход крайнего – вход крайнего игрока в зону защиты противника с целью поджатия или заслона.

Вход полусреднего – вход одного из полусредних в зону защиты противника с целью поджатия или заслона.

Выбор места (на площадке) – индивидуальный тактический маневр в гандболе для получения мяча в выгодном положении, для атаки ворот соперника.

Выбор позиции (в воротах) – тактика защиты вратаря, при котором он перемещается вдоль ворот по воображаемой дуге, соединяющей обе штанги.

Выбивание – это технический прием активной защиты, заключающийся в выбивании мяча из рук соперника при владении мячом или его ведении.

Выбывание – прекращение участия гандболиста в соревнованиях по различным причинам.

Выбывание из игры – уход с площадки игрока, удаленного судьей или замененного тренером.

Выдать мяч – технический элемент игры, при котором игрок передал мяч партнеру расчетливо и очень точно.

Выпуск игрока – скрытая передача мяча за спиной в нападении.

Вырывание мяча – технический прием активной защиты, заключающийся в вырывании мяча из рук соперника для овладения мячом.

Вытянуть защитника на себя – вынудить защитника оставить ранее занятую позицию у линии вратаря и выйти вперед.

Выход – технический прием игры в защите, выполняемый в тот момент, когда противник готовится принять мяч, т.к. в подобных ситуациях возможность обманных действий нападающего сводится до минимума.

Выход один на один – игровой момент, в котором атакующий ворота игрок оставляет за спиной или далеко в стороне от себя всех защитников и производит бросок мяча с ближнего расстояния без помех.

Г

Гандбол – командная спортивная игра с мячом на площадке 20х40м, с воротами 3х2м, командами по семь человек (название "ручной мяч" окончательно упразднено постановлением Федерации СССР в 1991г.).

Гандболист – спортсмен, занимающийся гандболом.

Гандбольная площадка – игровая площадка 40х20м, разделенная на две равные части, центральной линией.

Гандбольный мяч – мяч, состоящий из кожаной или синтетической покрышки с вложенной внутрь резиновой камерой, накачанной воздухом. Мяч для игры мужских команд должен иметь окружность 58-60см, массу 425-475г, для женских команд соответственно 54-56см и 325-400г.

Гаситель (сетка-гаситель) – сетка размером 3м на 2м, которая располагается в воротах для снижения скорости полета мяча и защиты основной сетки ворот, также она удерживает мяч в воротах, что защищает вратаря от сильного отскока мяча в него.

Главный секретарь (соревнований) – старший судья, отвечающий за работу секретариата (подготовку протоколов, их обработку после соревнований, выпуск итоговых документов).

Гладить мяч – слабо выполненный бросок мяча в ворота соперника.

Глубина атаки (обороны) – критерий оценки организации командной игры, определяемый размером части площадки по их длине, на которой команда активно действует.

Глухая защита – действия гандболистов направленные только на защиту и исключаяющие собственные атакующие действия.

Гностическая функция – умение тренера пользоваться в своей работе данными литературы, передового опыта, анализом собственного труда.

Гол (взятие ворот) – заброшенный в ворота соперников мяч при условии, что мяч полностью пересек линию ворот.

- **в автобус** – гол на последних минутах матча (чаще всего при крупном счете).

- **в раздевалку** – гол на последних минутах первого тайма.

- **из раздевалки** – гол на первых минутах второго тайма.

- **престижа** – гол проигрывающей команды при разгромном счете.

Голевая передача (голевой пас) – передача партнеру, который, находясь в выгодном для атаки положении, добивается взятия ворот.

Голевая ситуация – перспективная атака, в которой с высокой долей вероятности может возникнуть голевой момент.

Голбол (Торбол) – вид спорта слепых и слабовидящих; игра типа ручного мяча с мячом весом около 500г, оснащенным внутри колокольчиками. Площадка размером 18х9м, ворота 9х1.3м, на полу скотчем приклеены шнуры, обозначающие зоны площадки. Поперек площадки натянуты шнуры на высоте 40см от пола.

Голевой момент – момент игры, когда одной из команд предоставляется реальная возможность поразить ворота соперников.

Голеностопник – эластичная повязка, надеваемая при повреждении связок на область голеностопного сустава для его иммобилизации.

Горчичник (жаргон) – желтая карточка.

Гран-При – крупные международные соревнования с большим призовым фондом, проводящиеся в виде серии игр в разных городах и странах.

Грубое поведение – действие вопреки хорошему тону или нормам морали, или любое действие, выражающее презрение.

Групповые тактические действия – взаимодействие двух или нескольких игроков для решения конкретной задачи.

Грызть зубами пол (разг.) – очень активно выполнять защитные действия.

Грамотная игра – выполнять в каждом эпизоде игры именно те технические и тактические действия, которые ведут к успеху и направлены на достижение общей цели команды.

Д

Давление силовое – постоянное или периодическое использование преимущества над соперником в физической подготовленности (силе, скорости, выносливости).

Дальняя передача (длинная) – передача мяча на расстояние 10 и более метров.

Двойное ведение – одно из нарушений правил соревнований во время ведения мяча.

Двойной блок – блокирование броска в четыре руки, т.е. двумя игроками одновременно.

Двойной хетт-трик – шесть мячей, забитых одним и тем же игроком за матч.

Девочки для битья – заведомо слабая команда.

Девятка – название одного из верхних углов ворот.

Дека-трик – десять мячей, забитых игроком в одном матче.

Дерево – (разг.) игрок со слабой техникой.

Детали техники – второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма (основы техники).

Диагональная передача – передача мяча по диагонали из угла своей половины площадки в площадку соперника.

Диапазон тактический – критерий оценки соревновательной деятельности команды, определяемый количеством и разнообразием применяемых в игре тактических приемов, вариантов.

Динамика игры – темп, характер, азарт проявляемый игроками обеих команд.

Динамичность игры – критерий оценки соревновательной критерий оценки соревновательной критерий оценки соревновательных действий в игре определяемый высоким темпом, активностью, быстротой решения игровых ситуаций.

Динамометр – прибор для измерения силы мышц человека.

– **кистевой** (при помощи которого измеряют силу кисти);

– **становой** (при помощи которого измеряют силу мышц-разгибателей туловища).

Диспетчер (разыгрывающий) – игрок команды, который начинает различные наступательные комбинации команды.

Дисквалификация – запрет игроку или команде участвовать в игре за грубое нарушение правил соревнований или моральных норм спортивной этики.

Дисциплина игровая – выполнение в процессе игры спортсменом или всей командой предварительно разработанного общего плана проведения состязания, индивидуальных заданий и указаний тренера и капитана команды по ходу матча.

Длинная скамейка – широкий выбор запасных игроков, способных заменить игроков основного состава.

Дневник тренера – комплексный документ, отражающий все виды планирования и учета тренировочной и воспитательной работы.

Добивание мяча – направление мяча в ворота после его отскока от штанги или вратаря.

Дозаявка – дополнительная заявка на участие в соревнованиях.

Дозирование тренировочной нагрузки – определение объема тренировочных средств, их интенсивности, объективно необходимых для решения конкретных задач подготовки спортсмена.

Допуск к соревнованиям – официальное разрешение на право участия спортсмена в соревнованиях. Оформляется на основании медицинского обследования.

Дублер – запасной игрок определенного амплуа.

Дубль (дублирующий состав) – 1) вторая, запасная команда на спортивных состязаниях; 2) одновременная победа, как в чемпионате, так и в розыгрыше Кубка страны по гандболу.

Дриблинг – ведение мяча по площадке.

Е

Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) – сборник нормативов и требований, выполнение которых спортсменом позволяет присвоить ему спортивный разряд или спортивное звание.

Единоборство – борьба за игровую позицию с использованием физического контакта разрешенного правилами соревнований.

Единый календарный план – план всероссийских и международных спортивных мероприятий по гандболу на текущий год.

Ж

Желтая карточка (разг. горчичник) – карточка желтого цвета, которой судья предупреждает игрока о грубой игре.

Жеребьевка – способ, помогающий определить, какая из команд может первой начать игру или имеет право выбрать площадку.

Жест судьи – обусловленные правилами соревнований знаки (одной или двумя руками), подаваемые судьей характеризующие сложившуюся соревновательную ситуацию или совершенную спортсменом ошибку.

Жонглирование – специально-подготовительное упражнение, которое применяется в качестве технического приема.

3

Задатки – врожденные и приобретенные впервые годы жизни анатомо-физиологические особенности.

Задержка игры – преднамеренное нарушение правил соревнований с целью затормозить активные действия соперников.

Задержка соперника – умышленная остановка соперника, угрожающего забить мяч.

Задержка времени – долгий розыгрыш мяча команды в атаке без каких-либо активных атакующих действий.

Задержка мяча – удержание мяча командой после сигнала судьи о нарушении правил.

Зажаться – оборонительная стратегия, связанная с плотной игрой всей команды на своей половине площадки.

Закрыть угол – движение вратаря с целью закрыть ту часть ворот, в которую предполагается бросок.

Замах – отведение руки с мячом вверх-назад или в сторону-назад для последующего разгона мяча вперед.

Замена игрока (игроков) – ситуация, когда тренер заменяет играющих на площадке одного или нескольких гандболистов запасными игроками.

Замещение – командные действия в защите, предусматривающие моментальное переключение от нападения к защите, как только команда потеряла мяч.

Запасной игрок – спортсмен, не зарегистрированный в основном составе команды и не играющий на поле. Он может в любой момент по решению тренера заменить кого-либо из играющих игроков на площадке.

Запрещенные предметы – предметы, которые могут привести к травме игрока или дать искусственное преимущество игроку.

Заседание – организационная форма деятельности коллегиальных органов управления (совместное заседание главной судейской коллегии и

представителей команд), заключающаяся в обсуждении вынесенных на заседание вопросов и коллективном принятии решений.

Заслон – вид тактического взаимодействия двух или трех игроков команды.

- **с уходом** – это взаимодействие, при котором преграждающий делает скрытый уход для получения мяча или отвлечения на себя еще одного защитника.

- **с сопровождением** – взаимодействие, при котором преграждающий движется некоторое время вместе с опекуном, заслоняет от него партнера с мячом.

Защита – организованные технические и тактические действия игроков, с помощью которых преграждается путь соперникам для взятия ворот.

Защитник – игрок команды, основная функция которого помешать нападающему игроку команды соперника атаковать ворота и забить мяч.

Защитные действия – действия гандболиста с тактической задачей отражения броска.

Заявка – письменный документ, подающийся в оргкомитет или судейскую коллегию соревнования, содержащий список участников с указанием их возраста, пола, спортивной квалификации, заверенный руководителем организации, к которой принадлежит спортсмен, и врачом.

Заявление – официальное обращение лица (спортсмена, тренера или представителя) в учреждение (либо к должностному лицу) в целях реализации права или в целях сообщения чего-либо.

Заявочный лист команды – основной документ, содержащий перечень спортсменов и официальных лиц, которые имеют право принимать участие в Чемпионате РФ за данную команду.

Звание спортивное – официально присвоенный титул, определяющий заслуги и квалификацию спортсмена: заслуженный мастер спорта, мастер спорта международного класса, мастер спорта России.

Зона свободных бросков – часть поля, расположенная между линией свободных бросков и площадью вратаря.

Зрение гандболиста – особая способность гандболиста «видеть» поле и оценивать обстановку.

Защищающаяся команда – команда, которая производит защитные действия на своей (не только) стороне площадки.

Зона – пространство между какими-либо границами на спортивных площадках, определенное правилами соревнований и обусловлено конкретными функциями, выполняемыми спортсменами в этой зоне.

Зона замены – участок, примыкающий к площадке, в пределах которого разрешается проводить замены игроков. Зоны длиной 4,5м расположенные по обе стороны от средней линии площадки.

Зонная защита – вид командных действий, при которых каждый защитник выполняет определенные функции в системе перемещений игроков и несет ответственность за определенную зону этой системы.

И

Игра – общее название соревнования в спортивных играх (встреча, матч).

- **двусторонняя** – форма соревновательной подготовки в гандболе, когда участники тренировочного занятия разделяются на две команды и играют между собой, выполняя задания тренера.

- **на нейтральном поле** (площадке) – участие команды в матче, проводимом в городе, чужом для обоих соперников.

- **на своем поле** (площадке) – участие команды в матче на поле (площадке) города, где она дислоцирована, тренируется и играет.

- **на чужом поле** (площадке) – участие команды в матче, проводимом на поле (площадке) города, где она дислоцирована, тренируется и играет команда соперника.

- **товарищеская** – встреча двух команд по гандболу, носящая подготовительный, тренировочный характер.

- **индивидуальная** – построение игры команды на основе использования высокого личного технико-тактического мастерства отдельных ее членов.

- **коллективная** – построение игры команды с максимальным использованием возможностей всех членов команды.

- **в одно касание** – принцип взаимодействия группы гандболистов, когда мяч не задерживается, дополнительно не обрабатывается, а тут же переадресовывается партнеру.

- **ногой (ногами)** – касание мяча ногой ниже колена.

- **в численном меньшинстве (большинстве)** – ситуации, возникающие по ходу матча, когда в своей команде (команде соперников) удален с площадки один или несколько игроков.

Игровая инициатива – навязывание своей тактики и стиля ведения игры сопернику и опережение его в острых соревновательных ситуациях.

Игровая площадка – прямоугольник 40 метров длиной и 20 метров шириной и включает две площади ворот и игровую зону. Длинные ограничительные линии называются боковыми линиями, а короткие – линиями ворот (между стойками ворот) и наружными линиями ворот (с обеих сторон ворот).

Игровая подготовка – педагогический процесс, обеспечивающий интеграцию тренировочных воздействий технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовки в целостный эффект соревновательной деятельности.

Игровая комбинация – тактический вариант взаимодействия команды или группы игроков, чаще всего предварительно разученный, с подготовленной схемой и способами действий.

Игровое время – общее время матча, установленное правилами соревнований.

Игровое действие – действие, ориентированное на партнера и соперника и учитывающее их возможные реакции в отношении средств, предполагаемых целей и последствий осуществления действия.

Импровизация игровая – использование игроками в острых соревновательных ситуациях разнообразных тактических способов и технических приемов игры, не предусмотренных и не подготовленных заранее.

Инвентарь спортивный – изделия, изготовленные для занятий спортом.

Инициативность – волевое качество, проявляющееся в умении гандболиста самостоятельно принимать решения, брать на себя руководящую роль в каких-либо действиях в процессе тренировки и соревнований.

Индивидуальная игра – построение игры команды на основе использования высокого личного технико-тактического мастерства отдельных ее членов.

Индивидуальные тактические действия – это самостоятельные действия игрока, направленные на решение поставленных перед командой тактических задач, осуществляемых им без непосредственной помощи партнеров.

Интуиция игровая – способность гандболиста понимать игру и предугадывать развитие ситуаций по ходу соревнования.

Инициатива – проявление активности, направленной на создание конкретных угроз противнику, на стеснение его позиции или ограничение подвижности.

Ирритация – возбуждение, волнение, раздражение.

Исходное положение – поза, рациональная для выполнения того или иного технико-тактического действия.

К

Календарь спортивных соревнований – нормативный долгосрочный документ, в котором перечислены все спортивные соревнования на определенный период времени, места проведения и другие сведения.

Кандидат в мастера спорта – спортивный разряд, для присвоения которого необходимо выполнить определенные нормативы или требования.

Канон – основное правило, положение, какой-либо из пунктов правил соревнований; то, что является обязательной нормой в правилах соревнований.

Капитан команды – член спортивной команды, которому поручается руководство действиями остальных ее участников. Он выполняет ряд организационных, дисциплинарных и общественных функций.

Кардинальный – самый главный, важный, наиболее существенный пункт, аспект в правилах соревнований.

Карт-бланш – предоставление главным судьей кому-либо из своих заместителей в свое отсутствие неограниченных полномочий, полной свободы действий и права выступать от своего имени.

Карточка участника – документ судейской коллегии, в который заносятся все сведения об участнике спортивных соревнований и его спортивные результаты.

Катящийся мяч – мяч, который катится по площадке.

Квалификационные соревнования – соревнования, цель которых – выполнение соответствующих спортивных нормативов для присвоения званий и разрядов или для допуска к соревнованиям более крупного масштаба.

Квалификация – степень и уровень подготовки спортсменов, тренеров, судей.

Квинтэссенция – самое главное, основное, существенное в правилах соревнований, в проведении соревнований.

Кворум – количество присутствующих на каком-либо заседании судейской коллегии, совещании представителей на соревнованиях, необходимое для признания его решений действительными.

Классификация техники – распределение всех приемов и способов их выполнения по разделам и группам на основе сходных признаков.

Клуб – общественная или частная спортивная организация, объединяющая спортсменов, физкультурников, любителей спорта.

- **визитер** – сторона, направляющая свою команду для участия в соревнованиях.

- **гость** – клуб, принимающий участие в соревнованиях на площадке соперника.

- **хозяин** – принимающая сторона, ответственная за подготовку и условия проведения соревнований.

Коллегия – группа, коллектив должностных лиц, образующих судейскую коллегию для проведения соревнований и соблюдения правил соревнований по видам спорта.

Команда – группа лиц, участвующих в спортивных соревнованиях, объединенных принадлежностью к одному спортивному коллективу.

- **гость** – команда, название которой напечатано в расписании игр второй.

- **супер-лиги** – команда, участвующая в Чемпионате среди команд супер-лиги, имеющая команду дублирующего состава.

- **хозяин** – команда, название которой напечатано в расписании игр первой.

Командные действия – взаимодействие всех игроков команды, направленное на решение общеконандной тактической задачи.

Комбинация – последовательный ряд индивидуальных и групповых действий команды, заранее обусловленный местом и определенным составом исполнителей, направленный на достижение преимущества над соперником.

Комбинированные броски – броски, состоящие из двух действий: первого – ложного (отвлекающего) и второго – истинного броска.

Комендант соревнований – член судейской коллегии соревнований, отвечающий за наличие необходимого спортивного инвентаря, оборудования, устранение его неисправностей, художественное оформление места проведения соревнований и за порядок в процессе их проведения.

Коментатор – лицо, сопровождающее матч своими пояснениями.

Комплексный контроль – измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и др. методы).

Коммуникативная функция – умение тренера устанавливать хорошие отношения со спортсменами, руководством, родителями игроков, спонсорами для решения профессионально значимых вопросов.

Консалтинг – консультирование, рекомендации специалистов по правилам и судейству соревнований.

Консенсус – общее согласие по основным вопросам в судействе соревнований, к которому приходят члены судейской коллегии.

Консолидация – сплочение, объединение судейской коллегии для усиления борьбы за общие цели в судействе соревнований.

Конструктивная функция – повышение собственного уровня знаний и передача его своим воспитанникам.

Контекст – словесная обоснованность, позволяющая уточнить значение каких-либо аспектов в правилах соревнований.

Комбинированная защита – организация обороны, когда одна часть игроков действует по принципу зонной защиты, а другая часть – по принципу персональной защиты.

Коммерческие соревнования – крупные международные соревнования, на которые приглашаются по списку сильнейшие гандболисты

или команды, которым выплачивается гонорар (бонус) за участие и за занятое место.

Контратака – стремительный переход в атаку после потери мяча соперником в ходе нападения.

Контрольные соревнования – соревнования, для определения готовности к главным стартам.

Контроль – одна из основных функций управления подготовкой и проведением спортивных соревнований.

Контрольные испытания – тест или система тестов для определения уровня подготовленности гандболиста.

Короткая передача – передача мяча на расстояние до десяти метров.

Коррупция – подкуп, продажность должностных лиц в спортивных мероприятиях, в судейской коллегии.

Креативный – созидательный, творческий судья, коллегия судей, отличающиеся инновациями судьи.

Кредо – убеждения, взгляды на судейство спортивных соревнований.

Критерий – существенный, отличительный признак, на основании которого производится оценка в судействе, определение или классификация судейских правил.

Красная карточка – означает, что спортсмен до конца игры удаляется с площадки за грубую игру, неспортивное поведение, либо за контакт вратаря с нападающим игроком вне шестиметровой зоны.

Крестовина – стык между штангой и перекладиной.

Круг – законченный цикл в турнире, в течение которого каждая команда играет со всеми остальными один раз.

Крупный счет (разгром) – преимущество одной из команды в три и более мяча.

Кубок – сосуд в виде чаши или бокала, по традиции вручаемый команде в качестве приза за победу в соревнованиях.

Л

Леворукость – функциональное преобладание левой руки над правой.

Легионер – спортсмен, тренер, работающий в зарубежных командах, клубах.

Легитимный – законный, соответствующий правилам соревнований.

Лейбл – (ярлык, этикетка), небольшая фирменная метка на судейской одежде, спортивной экипировке, инвентаре.

Лига – объединение команд (клубов) какого-либо региона, участвующих в единой структуре системы спортивных соревнований.

Лидер – спортсмен, обладающий сильной волей, высоким уровнем технико-тактической подготовленности и большим соревновательным опытом, способный в процессе игры руководить командой.

Лидирование – положение, команды, имеющей лучший результат на проходящих соревнованиях.

Лимит – предел, ограничение в допуске на соревнования спортсменов, спортивных команд.

Липа – специальная мазь, которая применяется только для игры в гандбол, позволяющая лучше держать мяч. Наносят липу непосредственно на пальцы бросковой руки.

Линия:

- **ворот** – линия шириной 8см между стойками ворот.

- **ограничения вратаря** (4-х метровая линия) – это линия 15см длиной, проведенная непосредственно перед воротами. Она проведена параллельно линии ворот на расстоянии 4-х метров от нее.

- **площади ворот** – линия, ограничивающая вратарскую площадку. Ширина линии 5см, расстояние от ворот 6м.

- **свободного броска** – пунктирная линия, начертанная в 9м от ворот параллельно линии площади вратаря. Ширина ее 5см, расстояние между пунктирами и длина пунктира 20см.

- **семиметрового штрафного броска** – отметка на поверхности площадки, откуда выполняются штрафные броски. Длина линии 100см, ширина 5 см, расстояние от ворот при игре в гандбол м.

- **середины поля** – черта шириной 5см, которая делит гандбольную площадку на две равные части.

Личная защита – вид командных действий, при которых каждый защитник опекает одного нападающего.

Ловля мяча – технический элемент игры, с помощью которого игрок (вратарь) ловит летящий мяч.

Ложный бросок по воротам – финт.

Ляп – неточно выполненное техническое или тактическое действие.

М

Макроцикл – большой тренировочный цикл типа полугодового, годового, многолетнего, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Малая восьмерка – тактическая комбинация, при которой одни и те же действия в нападении повторяются дважды. Действия с мячом выполняются с ускорением, резко, таранящего типа.

Мандатная комиссия – орган в составе судейской коллегии, решающая вопрос о допуске спортсменов или команды к соревнованиям.

Маневр – 1) тактическое действие; 2) передвижение гандболиста с целью занять более выгодное положение по отношению к сопернику, создать благоприятную ситуацию для выполнения действий.

Маневрирование – 1) ряд тактических действий, выражающихся в передвижении, позволяющем гандболисту создать благоприятную ситуацию для выполнения запланированных действий; 2) постоянные слаженные

передвижения гандболистов по площадке с целью занять лучшую позицию для острой передачи мяча для удара по воротам.

Манишка – специальная одежда для выделения капитана команды, или всей команды.

Манометр – прибор для измерения внутреннего давления гандбольного мяча.

Массовые соревнования – соревнования с большим количеством участников

Маскировка – тактическое действие гандболиста, направленное на то, чтобы скрыть от соперника свои истинные намерения и вызвать его на принятие неправильного решения, позволяющего спортсмену наиболее эффективно реализовать свои тактические задачи.

Матч – спортивное соревнование между двумя гандбольными командами.

Матч-реванш – повторный гандбольный матч, в котором одна из команд пытается вернуть себе титул, утерянный ей в предыдущем матче с тем же соперником.

Медаль – награда, памятный знак, которым награждаются спортсмены, занявшие в соревнованиях различного ранга призовые места.

- **олимпийская медаль.** Награда за достижения на олимпийских играх.
- **памятная медаль.** Знак, выдаваемый в память о прошедших соревнованиях всем участникам независимо от занятого места, а также судьям и тренерам.

Медицинская комиссия – специалист, обеспечивающий медицинское обслуживание на соревнованиях.

Международная федерация гандбола – международный спортивный орган, который организует и проводит крупнейшие соревнования по гандболу.

Мемориальные соревнования – соревнования, посвященные памяти выдающихся спортсменов, тренеров, а также лиц, внесших большой вклад в развитие гандбола.

Мёртвый мяч – (разг.) 1) мяч, оказавшийся в таком положении, что крайне трудно оставить его в игре; 2) мяч, который невозможно отразить.

Место – положение, занятое командой в соревнованиях, за которое согласно положению о соревнованиях начисляются очки.

Метод – разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога (тренера), целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность занимающегося.

Методическое направление – один из путей в методике обучения двигательным действиям или развития физических способностей.

Методический подход – совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития.

Метод тренировки – совокупность способов работы тренера и спортсмена, с помощью которых решаются конкретные задачи повышения уровня спортивной подготовленности.

- **интервальный** – упражнения со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха.

- **контрольный** – упражнения с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена.

- **круговой тренировки** – упражнения, воздействующие на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. В круг включается 6-10 упражнений (станций), которые спортсмены проходят от одного до трех раз.

- **переменный** – непрерывный двигательный режим с изменением скорости или мощности работы или чередованием упражнений.

- **повторный** – то же, что интервальный метод, но длительность интервалов отдыха планируется по самочувствию спортсмена.

- **равномерный** – непрерывный длительный режим работы с равномерной скоростью или усилиями.

- **соревновательный** – соревнования в качестве средства повышения уровня подготовленности спортсмена.

Методика тренировки – система методов, методических приемов, упражнений, направленных на достижение наибольшего эффекта в процессе спортивного совершенствования.

Меткость – способность (умение) гандболиста попадать точно в ворота.

Микроцикл – малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или около недельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

Мини-гандбол – игра в гандбол по упрощенным правилам для детей.

Моделирование – создание и воплощение в процессе подготовки моделей соревновательной деятельности, подготовленности и компонентов тренировки для программирования.

Модельная характеристика гандболиста – характеристика гандболиста, содержащая комплекс формализованных эталонных показателей (психических, физических, технико-тактических и т.д.), необходимых для эффективной и стабильной соревновательной деятельности.

Мониторинг – постоянное наблюдение за спортсменом с целью изучения динамики физической подготовленности.

Муссировать – настойчиво распространять, преувеличивая, раздувая слухи о фальсификации в проводящихся соревнованиях, предвзятом судействе.

Мяч в игре – ситуация, когда мячом можно играть.

Мяч вне игры – ситуация, когда мяч вышел из игры и игра должна быть остановлена.

Н

Набегание – технический прием, при котором игрок (и), не владеющий (е) мячом, производит (ят) движение в предполагаемую зону получения мяча.

Навесная передача (навес) – передача мяча по дугообразной траектории.

Навесной бросок – бросок мяча в ворота по дугообразной траектории.

Навык – выполнение целенаправленных действий, доведенных до автоматизма в результате сознательного многократного повторения одних и тех же движений.

Навязать свою игру – тактическое средство нападения и защиты.

Нагрузка – воздействие на организм, вызывающее прибавочную функциональную активность и определяющее степень преодолеваемых трудностей.

Наказание – определенные действия судьи при нарушении игроком правил соревнований.

Наколенник – тугая, обычно прорезиненная повязка, надеваемая на колено для частичной иммобилизации сустава и профилактики спортивных травм.

Налокотник – защитное снаряжение гандболиста, надеваемое на руку для защиты локтя.

Нападающий – гандболист, специализирующийся в атакующих действиях.

- **угловой** (крайний) – игрок, который действует на флангах атаки.

- **линейный** – игрок, который находится в ходе атаки впереди, около 6-метровой линии у ворот соперника.

- **центральный** (разыгрывающий) – игрок, действующий в центре атаки ворот соперников.

- **полусредний** – игрок, находящийся между крайними нападающими и центральным игроком.

Нападение – активные, организованные технико-тактические действия команды с целью достижения результата или получения преимущества над соперником.

Неожиданный удар – мастерски скрытая подготовка удара по воротам соперника.

Неправильное поведение члена команды – отношение к официальным лицам, соперникам, партнерам или зрителям.

Неприличный счет (см. крупный счет, разгром) – преимущество одной из команд в пять и более мячей.

Напрыжка – финт, технический элемент игры, который характеризуется тем, что игрок использует небольшой прыжок вперед-вверх с последующим, одновременным приземлением на носки обеих ног.

Наступательные действия – подготовительные действия гандболиста к атаке и действия непосредственной атаки с целью нанесения броска в ворота.

Начальный бросок – бросок мяча в начале первой и второй половины игры и после каждого заброшенного мяча. Выполняется одним из игроков с центра площадки в течение трех секунд в любом направлении.

Неправильная замена – замена вне специально ограниченной для этого зоны или выход игрока на площадку, когда сменяющий его игрок еще не перешел боковую линию.

Неточная передача – передача мяча партнеру выполнена не точно.

Неявка – отсутствие гандболиста на месте сбора участников соревнований или их проведения.

Ничья – равный счет, складывающийся по ходу матча, или его окончательный результат.

О

Обводка – комплекс технических приемов, представляющий сочетание различных способов ведения мяча и финтов, направленных на обыгрывание соперника.

Обманные действия – ложные приемы игры, выполняемые с помощью финтов, имитации ударов и ложных открытий уязвимых мест.

Обманный удар – несильный удар игрока в незащищенную часть ворот после предварительной имитации сильного удара.

Оборона – стремление защищающейся команды в ответ на действие нападающей команды препятствовать таким действиям и перевести текущую конфликтную ситуацию в нейтральную или выигрышную для себя.

Обслуживающий персонал – лица, занимающиеся вспомогательными работами по подготовке и проведению спортивных соревнований и имеющие, если это необходимо, соответствующую профессиональную квалификацию.

Оборонительная тактика – ликвидация или недопущение опасности у своих ворот командными силами.

Обработка мяча – действия игрока с мячом, связанные с их подготовкой к последующим техническим приемам и комбинациям.

Обучаемость – умение проявлять свой двигательный потенциал в специальных по отношению к гандболу движениях и действиях

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие гандболиста.

Одаренность – комплекс качеств и свойств личности, от которого зависит возможность достижения большего или меньшего спортивного успеха.

Опека (персональная защита) – система игры, при которой каждый защищающийся противодействует конкретному сопернику.

- **игрока с мячом** – это индивидуальные действия защитника, направленные на то, чтобы помешать опекаемому осуществить бросок, уход и затруднить взаимодействия с партнерами.

- **игрока без мяча** – это индивидуальные действия защитника, направленные на то, чтобы помешать опекаемому выбрать удобную позицию для получения мяча и перехватить его.

- **неплотная** – это действия защитника, направленные на то, чтобы помешать нападающему игроку выбрать удобную позицию для атаки ворот.

- **плотная** – это действия защитника, направленные на то, чтобы помешать опекаемому игроку получить мяч.

Оперативное управление командой – предполагает подготовку гандбольной команды к предстоящей игре, управление командой в ходе данной игры и подведение итогов игры.

Опорная нога – во время броска мяча выставленная вперед нога игрока.

Опорное положение – положение тела гандболиста с опорой на поверхность пола.

Организаторская функция – умения организовать успешную реализацию своей деятельности по выполнению запланированного, второго тренера, начальника команды, врача, массажиста

Оскорбительное поведение – клеветнические или оскорбительные слова, или жесты.

Отбор спортсменов – составная часть системы подготовки гандболистов, комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к гандболу и свойствами организма, обеспечивающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в гандболе.

Основа техники – совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.

Основная разметка – это средняя линия, линии площади вратаря, линии свободных бросков, линии 7-метрового штрафного броска.

Остановить игру – прекращение игрового времени в матче.

Остановка мяча – технический прием вратаря, заключающийся в прерывании движения летящего, катящегося, скользящего мяча подставкой какой-либо части тела.

Острый пас – передача мяча игроку, имеющую более выгодную позицию относительно ворот противника.

Отбить мяч – 1) технический прием защиты, нацеленный на противодействие броску или удару соперника; 2) прием игры вратарей.

Отбор мяча при броске – это прерывание броска в конце разгона мяча. Защитник подводит руку к мячу со стороны направления предполагаемого броска и как бы снимает мяч с руки нападающего. Является нарушением.

Отборочные соревнования – соревнования, которые проводятся с целью отбора гандболистов в команду.

Отброс мяча – действие игрока после свистка судьи о нарушении правил, при котором игрок должен спокойно опустить мяч на пол в том месте, где он был остановлен.

Отвлекающее действие – предварительная имитация какого-либо тактического или технического приема игры с последующим выполнением другого по тактической или технической направленности действия.

Открыть счет – первым забросить мяч в ворота соперника.

Открыться – выход в наиболее благоприятное место на площадке для получения передачи.

Открытый чемпионат – официальные соревнования с целью выявления чемпиона и распределения последующих мест со свободным допуском или приглашением спортсменов для участия в соревнованиях.

Отбор мяча – технико-тактический прием, заключающийся в выполнении действий, после которых соперник теряет контроль над мячом.

Отрыв – выполняется уход одного или нескольких игроков к воротам противника, а вратарь или партнер длинной сопровождающей передачей создает условия для взятия ворот.

Оценочная функция – умение тренера оценивать физическое и психическое состояние своих учеников, собственную деятельность.

Ошибка – умышленное, неумышленное или вызванное действиями соперника неправильное выполнение технических приемов игры в гандбол, а также нарушение правил соревнований.

II

Пас (передача) – техническое действие, заключающееся в направлении игроком мяча партнеру для развертывания атакующих взаимодействий.

Пас вразрез – пас между двумя игроками соперника в свободную зону.

Пас через зону – любая передача мяча проходящая над вратарской шести метровой зоной.

Передачи открытые – передачи, при которых подготовительные действия гандболиста соответствуют направлению передачи.

Передачи скрытые – передачи, при которых направление полета мяча не соответствует подготовительным действиям гандболиста.

Пенка (разг.) – вратарь пропустивший мяч, который, по мнению зрителей, он мог легко задержать.

Пента-трик – пять мячей, забитых одним игроком в течение одного матча.

Перевод – направление летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину.

Переключение – вид групповых действий, при которых защитники меняются своими подопечными.

Перерыв – промежуток времени между периодами матча.

Перехват – наиболее эффективный прием защиты, заключающийся в прерывании движения (полета) мяча и овладении им при передаче от одного соперника к другому.

Период – часть матча, имеющая определенную продолжительность и отделенная от другой такой же части перерывом для отдыха.

Персональная защита – тактическое действие команды, при котором защитники опекают каждого из нападающих игроков противоположной команды.

Петля – тактическая комбинация, которую обычно выполняют игроки центра.

Пик нагрузки – наивысшая тренировочная нагрузка в данном периоде тренировки.

План тренировки – 1) заранее намеченная система мероприятий, связанная с проведением тренировочных циклов различной длительности; 2) заранее составленный план проведения отдельного тренировочного занятия; 3) намеченная система мероприятий.

Плей-офф – 1) олимпийская система розыгрыша; 2) заключительная стадия турниров в спортивных играх, которая проводится по системе с выбыванием после проигрыша.

Площадь вратаря – часть игрового поля, в которой может играть только вратарь, которая обозначена полукругом на расстоянии 6м от лицевой линии.

Поворот – изменение направления передвижения гандболиста, владеющего мячом, для ухода от защитника, укрывания мяча от выбивания, для финтов с последующей атакой.

Подавление – максимальная двигательная активность игроков, в частности быстрый темп ведения игры для создания значительного перевеса в счете и удержания победы в матче.

Подвал – нижняя часть турнирной таблицы.

Подводящие соревнования – соревнования, задача которых подготовка к другим, более ответственным соревнованиям.

Подготовка – фаза предварительных технико-тактических действий гандболиста.

Подготовка приема – тактическое действие, которым гандболист создает благоприятную ситуацию для выполнения приема, атаки.

Подгруппа участников – разделение спортсменов на группы для проведения соревнований при большом числе участников.

Подножка – грубое нарушение правил соревнований, связанное с попыткой свалить соперника путем подставления ноги.

Подрывание линейного – рывок линейного в место свободное от защитников с целью увода защитника либо для получения передачи.

Подсесть (о команде в целом) – сбавить игровую активность вследствие усталости или преимущества в счете.

Подстраховка – вид групповых действий, при которых каждый защитник постоянно готов помочь своему партнеру и в нужный момент оказывает помощь, переключаясь на вышедшего из-под опеки нападающего или создавая ему дополнительные трудности.

- **при блокировании** – это вид групповых действий, при которых страхующий увеличивает площадь загораживаемого пространства.

- **при опеке** – вид групповых действий, при которой игроки зонной защиты смещаются в сторону мяча, чтобы прикрыть зону выходящего и вступающего в единоборство с нападающим партнера.

Позиционное нападение – это вид командных действий против организованной в определенную систему защиты.

Показательные соревнования – соревнования, основной целью которых является не выявление победителей, а демонстрация возможностей спортсмена, достоинств вида спорта с целью расширения круга почитателей, привлечения к занятиям и т.п.

Полевой игрок – это все игроки, кто играет на площадке, исключая вратаря.

Полис страховой – документ страхования жизни гандболиста, предъявляемый в мандатную комиссию соревнований.

Положение о соревнованиях – документ, определяющий характер, цели, задачи, программу и расписание соревнований, руководство ими, порядок выявления победителей, награждения участников и другие организационные вопросы.

Поляна (разг.) – игровая площадка.

Потерять ворота – неправильная позиция вратаря в воротах.

Правило – установленный порядок ведения игры.

Правило трех секунд – это правило разрешает игроку держать, стоя на месте, мяч не более трех секунд.

Представитель – лицо, представляющее и защищающее интересы команды, участвующих в соревнованиях, и зарегистрированное в этом качестве судейской коллегией.

Представитель команды – руководитель команды на соревнованиях, несущий ответственность за дисциплину участников, представляющий команду на переговорах с официальными лицами соревнований, в том числе в конфликтных ситуациях.

Предупреждение – предварительная мера наказания со стороны судьи за нарушение правил соревнований по отношению к сопернику или за неспортивное поведение.

Презентация (в спорте) – представление общественности и средствам массовой информации нового спортивного мероприятия, нового вида спорта, спортивной организации, федерации и пр.

Пресс-релиз – информация, подготовленная и распространяемая судейской коллегией для возможного опубликования в печати.

Прецедент – случай, поступок, имевший место в прошлом при судействе соревнований и явившийся образцом или оправданием последующих случаев подобия.

Пресечение передачи мяча – командные действия в защите, которые предусматривают такое расположение защитников по отношению к нападающим в общей системе защиты игры, чтобы передача мяча была затруднена или вообще невозможна.

Прессинг – это вид командных действий, связанный с плотной опекой соперников по всей площадке.

Приветствие – приветствие команд в начале игры, согласно действующих правил соревнований.

Прием – 1) отдельное действие, движение, способ осуществления какой-либо цели; 2) составная часть метода, выражающая единичные, однократные действия педагога (тренера).

- **запрещенный.** Противоречащее правилам соревнований или спортивной этике наказуемое действие гандболиста во время соревнований или тренировки.

- **коронный.** Прием из технического арсенала гандболиста, доведенный до высшей степени совершенства и чаще всего применяемый им для достижения победы в соревнованиях.

- **тактический.** Определенный способ решения конкретной тактической задачи, используемый гандболистом в ходе соревнований.

- **техничко-тактический.** Отдельное тактическое действие, включающее определенные технические элементы, направленные одновременно на решение задач как технических, так и тактической подготовки.

- **технический.** Целенаправленное действие для решения определенных двигательных задач, применяемое в процессе соревнований и тренировки.

- **игры** – двигательные действия, сходные по целевому признаку, направленные на решение примерно одной игровой задачи.

- **мяча** (в прыжке, двумя руками, на уровне головы, на уровне груди, одной рукой, сбоку) – технический прием, с помощью которого игрок ловит летящий мяч.

Приз – награда победителю в каком-либо соревновании.

Призер – команда, завоевавшая на соревнованиях одно из призовых мест.

Применение чрезмерной силы – гандболист применяет силу намного больше, чем необходимо, и это угрожает сопернику травмой.

Прикидка – соревнование, проведенное в ходе тренировочного процесса с целью контроля за уровнем подготовленности гандболистов, а также с целью отбора.

Пробежка – нарушение правила, по которому игрок с мячом выполнил большее трех шагов.

Прогноз спортивный – 1) предвидение, предсказание спортивных достижений на основе определенных данных: уровня спортивных достижений, динамики их развития, мнений специалистов и экспертов, математических расчетов; 2) вероятное описание того, что происходит по мере реализации проекта.

Прогностическая функция – умение определять тенденции развития гандбола, перспективные цели подготовки, перспективность своих учеников в деятельности определенного амплуа.

Программа – план деятельности.

Проект – замысел подготовки гандболиста.

Проектировочная функция – умения тренера по построению многолетнего процесса подготовки гандболиста на уровне спортивных резервов и в командах высших разрядов.

Прорыв быстрый – стремительная контратака, в результате которой часто удается создать численное преимущество над защитниками и эффективно атаковать.

Прорвать защиту (по центру, по краю) – стремительное движение нападающего мимо защитника с целью занять удобное положение для взятия ворот.

Проскальзывание – вид групповых действий, позволяющих защитникам избегать заслонов и столкновений между собой при опеке.

Прострельная передача – быстрая передача мяча с фланга в центр перед воротами соперника.

Противоход – командные действия в защите, при которых опеку игрока с мячом должен осуществлять тот защитник, в направлении которого движется нападающий.

Противник – команда соперников.

Протокол матча (игры) – специальная форма (бланк) учета составов и действий команд, а также действий отдельных спортсменов.

Протест – письменное уведомление, официальное возражение представителя команды (в письменной форме) в адрес главной судейской коллегии против неправильных действий организаторов, либо судей или участников соревнований.

Протест необоснованный – протест, поданный в судейскую коллегию, неподтвержденный фактами, не имеющий ссылки на нарушение или неправильное применение судьями конкретного пункта правил соревнований.

Профессиональный спорт – предпринимательская деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, а также зрителей.

Профилактика спортивных травм – предупреждение травматизма путем рациональной организации тренировочного процесса, качественной

разминки, использования защитных средств, восстановительных мероприятий.

Психологическая подготовка – воспитание нравственных, волевых и психических качеств, которые адекватны специфике гандбола и содействуют высокой надежности соревновательной деятельности.

Пьедестал почета – специально оформленное место, на котором происходит награждение победителей спортивных соревнований.

Р

Равенство очков – одинаковое количество очков у двух или трех команд участвующих в соревнованиях (турнире).

Разбор – вид групповых действий, при которых защитники в определенный момент одновременно осуществляют плотную опеку нескольких нападающих.

Разведывательные действия – действия команды, необходимые для выявления излюбленных комбинаций противника.

Разметка – 1) процесс нанесения ограничительных линий в соответствии с правилами соревнований; 2) сами нанесенные ограничительные линии на спортивной площадке.

Размен (смена подопечных) – готовность защитников к переключению опеки от одного нападающего к другому.

Разминка – подготовительная часть урока, тренировочного занятия; выполнение специальных упражнений для подготовки организма к предстоящей работе.

Разница мячей – преимущество одной команды над другой, выраженное в разнице забитых или пропущенных мячей.

Разрядный норматив – спортивный результат, выполнение которого является основанием для присвоения соответствующего спортивного разряда.

Расписание соревнований – официальный документ, в котором указывается место и время соревнований.

Растянуть защиту – командные или групповые действия с целью увеличить расстояние между защитниками обороняющейся команды.

Регламент соревнований – нормативный документ, определяющий правила, регулирующие порядок и организацию проведения соревнований.

Разрез – пустое пространство между двумя соперниками, куда обычно следует передача мяча.

Реванш – повторная встреча, матч, игра, предпринятая с целью взять верх над победителем предыдущей встречи.

Результат – место занятое командой в соревнованиях.

Результативность – осознание итогов игровых действий, как продуктивную творческую деятельность игрока и команды.

Решающий гол – гол, от которого решается исход матча.

Решительность – волевое качество, проявляющееся в умении быстро принимать наиболее правильные в данных условиях решения и активно их реализовывать в процессе игровой деятельности.

Рикошет – изменение направления полета мяча после столкновения с каким-либо предметом.

Рывок – резкое ускорение, предпринимаемое гандболистом в целях решения различных тактических задач.

С

Самовнушение – внушение гандболиста самому себе какой-либо мысли или состояния; прием психической подготовки спортсмена.

Самоконтроль – самонаблюдение гандболиста за состоянием своего здоровья, физической подготовленности и физического развития в процессе спортивной подготовки.

Самообладание – волевое качество, проявляющееся в умении гандболиста не теряться в трудных ситуациях и управлять своими действиями и эмоциями.

Самооценка – оценка гандболистом своих качеств, физического и психического состояния, возможностей, поведения, места среди других людей, взаимоотношений.

Самостраховка – заранее разученные приемы обеспечения безопасности, применяемые самим гандболистом для предупреждения травм.

Самочувствие – субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и душевных сил.

Сбор (учебно-тренировочный) – кратковременное пребывание гандболистов на спортивной базе с целью целенаправленной подготовки к важным соревнованиям.

Свисток судьи (звуковой) – оповещает о начале или конце игры, об остановке игры при нарушении правил, о забитом голе.

Свободный бросок – наказание за простую, сравнительно небольшую ошибку игрока, заключающееся в назначении броска с места нарушения правил.

Своя половина поля – часть игровой площадки, где располагается и играет в защите своя команда.

Своевременная передача – передача мяча партнеру выполнена во время (своевременно).

Связывание нападающего – техническое действие, при котором защитник очень быстро сближается с нападающим, получившим мяч, и накладывает руки на его плечо, чтобы полностью ограничить подвижность руки с мячом и исключить возможность передачи мяча.

Седьмой полевой – 1) выполнение вратарем атакующей функции, когда он выходит в поле; 2) выполнение вратарем атакующей функции, когда вратарь меняется с полевым игроком.

Секретариат – орган главной судейской коллегии, занимающийся подготовкой документации для соревнований, ее обработкой и анализом для определения победителей и призеров, выпуском итоговых протоколов.

Секция – подразделение коллектива физкультуры, в котором занимаются одним видом спорта.

Семиметровый штрафной бросок – наказание, назначаемое за грубое нарушение правил соревнований.

Система игры – организация взаимодействия игроков, в которой определены функции каждого игрока и в соответствии с функциями обусловлена расстановка игроков на площадке.

Система зачета (на соревнованиях) – способ подсчета итоговых результатов командного первенства, которая регламентируется положением о соревнованиях.

Система защиты – расположение игроков защищающейся команды на площадке. Существуют системы защиты 4+2, 3+3, 6+0, 5+1.

Система защиты 6:0 – вид командных действий, когда все защитники располагаются вдоль линии площади вратаря.

Система защиты 5:1 – вид командных действий, когда пять защитников располагаются у 6-метровой линии, а один – на 9-метровой, перед ними.

Система защиты 4:2 – вид командных действий, когда четыре защитников располагаются вдоль 6-метровой линии, а два – впереди на 9-метровой линии.

Система защиты 3:3 – вид командных действий, который состоит из двух линий по три игрока в каждой линии.

Система нападения – расстановка игроков атакующей команды на площадке. Существуют системы нападения 2+4, 1+5, 3+3.

Скамейка запасных – скамейка, на которой сидят неиграющие запасные игроки команды, тренеры, руководители соревнования, врачи.

Сковывание – тактическое действие, направленное на то, чтобы ограничить передвижение соперника или частей его тела, создавая, таким образом благоприятную ситуацию для выполнения технических действий.

Скрестный шаг – способ передвижения в пространстве в направлении вперед, в стороны или по диагонали.

Скрытая передача – тип передачи мяча, который используется нападающим для скрытого, незаметного его перевода партнеру.

Смелость – волевое качество, проявляющееся в умении активно действовать в опасных и трудных ситуациях спортивной борьбы.

Смена сторон – обмен сторонами площадки и воротами после завершения каждой части половины игры.

Смена мест – один из способов перемещения нападающих с целью освободиться от плотной персональной опеки защитников, запутать обороняющихся и выйти на выгодную для атаки позицию.

Смена игроков (переключение) – вид групповых действий, при которых защитники меняются своими подопечными.

Смешанная защита – вид командных действий, при которых часть игроков осуществляет функции зонной защиты, а часть опекает нападающих персонально.

Снести соперника – уронить соперника на пол.

Спортивная моторика – совокупность двигательных способностей человека, связанных с определенным видом спорта.

Средняя линия – линия на гандбольной площадке, проведенная поперек площадки и делящая ее пополам.

Стандарт – одно из стандартных положений в игре.

Статистическая запись игры – учет использованных игроком (командой) приемов игры и их результативности.

Стойка гандболиста – положение игрока, удобное для осуществления перемещений по площадке и выхода в исходное положение для выполнения необходимого технико-тактического действия.

Совет тренерский – коллегиальный орган федерации или сборной команды, состоящий из наиболее опытных и авторитетных тренеров.

Соперник – 1) игрок команды соперника; 2) команда соперника.

Соппротивление (спортсмена) – противодействие спортсмена попыткам соперника выполнить приемы, воздействовать, атаковать.

Соревнования с гандикапом – соревнования, в которых шансы участников уравниваются за счет предоставления слабому сопернику определенных льгот (форы).

Соревнование закрытое – соревнование, допуск к которым организаторы ограничили по какому-либо признаку.

Соревновательная деятельность – игровая деятельность гандболистов в условиях официальных соревнований.

Соревновательная нагрузка – объем соревновательной деятельности в определенный промежуток времени. Выражается в количестве игр (календарных и контрольных).

Состав команды – определенная правилами и положением о соревнованиях общая численность команды и ее отдельных групп, а также персональный перечень спортсменов команды.

Состязание (синоним термина «соревнование») – процесс, характеризующий только соревновательную деятельность гандболистов, не охватывающий при этом весь комплекс других видов деятельности, сопряженных со спортивным соревнованием.

Спортивный инвентарь – изделия, изготовленные для занятий спортом.

Спортивная подготовка – многофакторный процесс, охватывающий тренировку гандболистов, участие в соревнованиях, научно-методическое и материально-техническое обеспечение тренировки и соревнований, обеспечивающий условия для сочетания занятий спортом и режимом жизни.

Спортивный разряд – официальное подтверждение квалификации гандболиста на основе выполнения им установленных требований или нормативов.

Спорный бросок (мяч) – вбрасывание мяча судьей между двумя соперниками после одновременной ошибки, в случае, когда судья не может определить, кто первым нарушил правила.

Спортивный характер – совокупность черт личности гандболиста, определяющих его целенаправленное волевое поведение, надежную деятельность в спорте и в повседневной жизни.

Спортсмен – человек, занимающийся каким-либо видом спорта систематически или профессионально.

Сравнять счет – добиться одинакового счета в игре.

Срок подачи протеста – период времени, в который подается официальный протест.

Стремительное нападение – вид командных действий против разрозненных защитников.

Стенка – оборонительное взаимодействие нескольких игроков команды, которые выстраиваются в шеренгу таким образом, чтобы воспрепятствовать направлению мяча в ворота при штрафном броске соперника.

Стиль игры – тактический принцип организации и ведения игры с акцентом на нападение (атакующий стиль) или защиту (оборонительный стиль).

Стойка гандболиста – положение игрока, постоянно готового выполнять различные действия на площадке.

Стопорящий шаг – последний, наиболее длинный шаг разбега.

Стрела – тактическая комбинация, которая обычно разыгрывается тремя игроками задней линии.

Судья – лицо, следящее за соблюдением гандболистами правил игры во время соревнований и фиксирующее ее итоговые результаты.

Судья-информатор – судья, информирующий команды и зрителей о составах команд, забитых голах, удалении игроков с поля и т. д.

Судья-секретарь – судья, ведущий протокол игры и готовящий материалы для отчета главного судьи.

Судья-секундометрист – судья, фиксирующий время игры и штрафное время.

Судья у табло – судья, фиксирующий забитые командами голы.

Сухарь – матч, в котором вратарь не пропустил ни одного гола.

Т

Табло – световой сигнальный информационный щит.

Тайм – одна из двух частей гандбольного матча.

Тактика игры – целесообразные, согласованные действия игроков команды в борьбе с противником, направленные на достижение победы.

Тактическая комбинация – взаимодействие игроков, направленное на создание одному из них условий для завершения атаки или контратаки.

Тактическая подготовка – педагогический процесс, обеспечивающий овладение тактическими действиями и их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическая разведка – сбор информации о сопернике.

Тактически грамотная игра – игра, по строгому и продуманному заранее плану с учетом всех особенностей данной встречи.

Тактический план – выбор определенной игровой модели, в которой устанавливают тактические системы и порядок их использования в игре.

Тактический прием – определенный способ решения конкретной тактической задачи, используемой гандболистом в ходе игры.

Текущий учет – учет, который отражает всю учебно-воспитательную работу, проведенную за день.

Темп игры – скорость ведения встречи (матча).

Теоретическая подготовка (интеллектуальная) – целенаправленный педагогический процесс передачи гандболистам специальных, связанных со спортивной деятельностью, знаний, повышения общего интеллектуального и культурного уровня спортсменов, содействия росту их спортивного мастерства.

Тест – измерение, испытание или специальное задание испытуемому, проводимое для определения состояния, процессов, свойств или способностей волейболиста или судьи.

Тесты на физическую подготовленность – тесты для определения уровня развития скоростных, силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости (как по отдельному физическому качеству, так и в их комплексе).

Техника игры – совокупность рациональных целенаправленных движений, состоящих из отдельных приемов, необходимых для ведения игры.

Техника выполнения приема – это система элементов движения, позволяющая наиболее рационально решать конкретную двигательную задачу.

Технико-тактический прием – отдельное тактическое действие, включающее определенные технические элементы, направленные одновременно на решение задач как технической, так и тактической подготовки.

Техническая подготовка – процесс, обеспечивающий совершенное овладение приемами игры и их надежность в игровой и соревновательной деятельности.

Торможения и остановки – элементы техники передвижения игроков по площадке, обеспечивающие успешное выполнение приемов нападения и защиты.

Толчок – действие гандболиста, заключающееся в резком выпрямлении рук, которым он увеличивает дистанцию или вынуждает противника двигаться назад, теряя равновесие.

Травма спортивная – нарушение целостности и функционального состояния тканей и органов в ходе выполнения физических упражнений.

Траектория полета мяча – линия движения центра масс спортивного снаряда, тела гандболиста в полете от точки вылета до точки встречи с целью.

Трансфер – переход игрока за деньги из одного клуба в другой.

Трансферное окно – период времени, когда возможны переходы игроков из одного клуба в другой.

Тренер – педагог, специалист в каком-либо виде спорта, занимающийся подготовкой спортсменов:

- **главный тренер** – тренер, возглавляющий тренерский коллектив и руководящий подготовкой команды.

- **государственный тренер** – тренер, отвечающий за развитие определенного вида спорта в стране.

- **тренер по обще физической подготовке** – обеспечивающий всестороннее воспитание физических качеств спортсменов.

- **тренер сборной команды** – тренер высокой квалификации, выполняющий свои функции в команде, составленной из спортсменов, представляющих разные спортивные коллективы.

- **тренер-врач** – штатная должность врача в сборных командах страны.

- **тренер-массажист** – штатная должность массажиста в сборных командах страны.

- **тренер-общественник** – тренер, работающий со спортсменами в порядке общественной нагрузки, как правило, без оплаты.

- **тренер-селекционер** – опытный специалист, отвечающий за поиск и отбор в команду талантливых молодых спортсменов.

Тренированность – состояние организма, определяющее уровень физической подготовленности гандболиста. Является следствием тренировки.

Тренировка – составная часть спортивной подготовки, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств.

Тренировочная деятельность – совместная деятельность тренера и гандболиста для достижения целей тренировки

Тренировочные соревнования – соревнования, проводимые в ходе тренировочного процесса и направленные на повышение уровня подготовленности гандболистов.

Тренируемость – способность организма адаптироваться к определенной нагрузке.

Тройка – игровая комбинация, в которой участвуют: полусредний, крайний и линейный нападающие.

Тройка с заслоном – игровая комбинация, которая проводится по краю.

Тур – отдельная часть, этап каких-либо соревнований.

Турнир – спортивное соревнование, состоящее из серии встреч, матчей.

У

Увеличить счет – забить мяч в ворота соперника.

Уверенность – волевое качество, проявляющееся в спокойном осознании гандболистом своих возможностей в процессе овладения мастерством и преимущества над соперником в ходе выступлений в соревнованиях.

Угловой – бросок мяча после свистка судьи в любом направлении от угла гандбольной площадки с той стороны ворот, с которой мяч улетел за пределы поля.

Угроза – использование игроками замаскированных или подлинных атакующих действий, создающих угрозу проведения атаки в определенном месте.

Удаление – суровый вид наказания за грубое нарушение правил соревнований.

Удар в «молоко» – удар мимо ворот.

Укрыть мяч – умение гандболиста расположить собственное тело таким образом, чтобы соперник не мог добраться до мяча без нарушения правил.

Универсальный игрок – гандболист, умеющий достаточно хорошо играть в различных амплуа на различных участках площадки.

Управление – процесс по обеспечению достижения цели системы подготовки гандболистов на основе получения, передачи и переработки информации, выработки и принятия решения.

Установка – психологическая направленность и готовность гандболиста определенным образом воспринимать объекты и ситуации спортивной деятельности и определенным образом действовать во время соревнований и тренировки.

Устойчивость внимания – способность гандболиста длительное время сосредоточивать и удерживать внимание на определенных объектах и определенной деятельности.

Уход – это индивидуальное тактическое действие, с помощью которого нападающий освобождается от опеки противника и занимает выгодную позицию для дальнейшего ведения игры.

Участник – любое юридическое или физическое лицо, принимающее участие в соревновании.

Учебные соревнования – соревнования, проводимые в процессе уроков физической культуры в учебных заведениях.

Ушиб – механическое повреждение тканей и органов без нарушения целостности наружных покровов.

Ф

Фабрикация – создание чего-либо неблагоприятного, предосудительного, неправомерного, которое порой происходит в судействе соревнований.

Фаворит – команда, у которой больше шансов на победу.

Фактор – существенное обстоятельство, причина какого-либо процесса, явления на спортивных соревнованиях.

Фальсифицировать – подделать, исказить, с целью выдать за подлинное, настоящее при проведении спортивных соревнований.

Фанат – яркий поклонник спортивного общества, клуба, спортсмена.

Фарм-команда – дочерняя команда клуба-участника соревнований.

Федерация – общество, объединение учреждений, организаций, клубов в единую организацию для выполнения единой цели и задачи.

Феноменальный – выдающийся по своим свойствам, качествам спортсмен, тренер, судья и другой специалист.

Физические качества – отдельные качественные проявления физических способностей: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Физические способности – индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления игровой и соревновательной деятельности, в значительной мере predetermined генетически.

Физическое совершенство – результат полноценного использования физической культуры. Оптимальная мера общей физической подготовленности и гармоничного физического развития, которая соответствует требованиям трудовой и других сфер деятельности человека.

Финал – заключительная часть многоступенчатых соревнований с выбыванием, в которых участвует определенное число гандбольных команд.

Финалист – гандбольная команда, участвующая в финальной части соревнований, выявляющей победителя.

Форма ведения игры – действия команды, выражающиеся в определенном темпе и стиле ведения игры, в тактике замен и перерывов, в соблюдении игровой дисциплины, в проявлении активной игры и т.д.

Функции игроков – распределение игроков команды по функциям, для организации тактических действий.

Финт – технико-тактический элемент, имеющий целью отвлечь внимание, обмануть соперника при помощи ложного движения или имитации движения перед действительно задуманным техническим приемом.

без мяча - Без мяча игрок применяет финты перемещением, чтобы открыться для приема мяча, отвлечь внимание защитника от партнера.

блокированием – заранее закрытие того пространства, в которое удачно пробивает нападающий.

Фланг – часть игровой площадки, примыкающая к его боковой линии.

Форма игроков – футболка с номером, трусы, кроссовки, носки.

Фэйр-плей – честная игра.

X

Характеристика спортсмена модельная – характеристика спортсмена, содержащая комплекс формализованных эталонных показателей, необходимых для эффективной и стабильной соревновательной деятельности.

Хет-трик – три мяча, забитые одним игроком в одном матче.

Хронометраж – 1) измерение продолжительности матча с помощью секундомера; 2) метод изучения спортивной деятельности с помощью исследования затрат времени на выполнение определенных заданий, различных компонентов соревновательной и тренировочной деятельности, элементов техники движений.

Ц

Цель игры – забросить мяч руками в ворота соперника из-за линии площади ворот и не дать забросить мяч в свои ворота.

Центр сдвоенный – способ организации игры команды с двумя центральными нападающими.

Центр спортивный – место сосредоточения спортивных сооружений.

Центральный защитник – спортивный термин, обозначающий игровое амплуа гандболиста.

Центральный нападающий (центрфорвард) – спортивный термин, обозначающий игровое амплуа гандболиста.

Цикл тренировочный – ряд тренировочных занятий, составляющих относительно законченный, повторяющийся фрагмент тренировочного процесса.

Ч

Численное превосходство – ситуация, когда одна команда имеет на площадке игроков больше чем команда-противник.

Численное преимущество – командные действия в защите, при которых в опасной зоне против игрока с мячом всегда должна быть «стенка».

Чистое время игры – игровое время, когда мяч непосредственно находится в игре. В гандболе чистое время составляет два раза по 30 минут.

Чемпион – команда победитель соревнований.

Чемпионат – официальные соревнования, розыгрыш первенства, в каком либо виде спорта с целью выявления победителя-чемпиона (спортсмена, команды) и распределения последующих мест.

- **открытый чемпионат** – официальные соревнования, розыгрыш первенства с целью выявления победителя - чемпиона и распределения последующих мест.

Чемпион олимпийский – победитель олимпийских игр по гандболу. Звание олимпийского чемпиона сохраняется навечно.

Чердак – верхняя часть турнирной таблицы.

Четвертьфинал – часть многоступенчатых соревнований с выбыванием, в которых участвует определенное число команд – победителей предшествующего круга соревнований и в которых выявляются участники следующей ступени – полуфинала.

Чувство времени – способность различать продолжительность отрезков времени, в том числе его интервалов

Чувство мяча – специфическое качество высококвалифицированных гандболистов, выражающееся в точном и своевременном применении технико-тактических приемов, адекватных конкретной соревновательной ситуации.

Чувство соперника – способность гандболиста предугадывать действия соперника для принятия правильного решения в ответных действиях.

Ш

Шаг приставной – способ передвижения в пространстве, применяется в основном для перемещения в боковом направлении.

Штанга ворот – боковые стойки и перекладина могут называться штангой, они имеют черные и белые (реже красные и белые) полосы.

Штрафное время – игровое время, на которое удаляется гандболист за нарушение правил соревнований.

Штрафной бросок – наказание, назначаемое за грубое нарушение правил соревнований, особенно за нарушение, из-за которого была сорвана явная возможность для взятия ворот.

Щ

Щит демонстрационный – специальный стенд, предназначенный для демонстрации хода соревнований и его итогов.

Э

Эйстресс – легкое возбуждение гандболиста перед игрой.

Эволюция правил – живой творческий процесс, на который влияют и совершенствование инвентаря, и изменение времени игры, и распространение игры в мире.

Этапный учет – учет, который проводится с целью подведения итогов тренировочной и воспитательной работы за срок действия рабочих планов, т.е. за этап (месяц) или период тренировки.

Экономизация техники – устранение излишних движений, усилий при выполнении спортивных упражнений благодаря умению правильно использовать нужные, заранее приобретенные технические навыки.

Эксцесс – невоздержанность, крайнее проявление чего-либо на спортивных мероприятиях.

Экс-чемпион – бывший победитель, какого-либо первенства, а также чемпион прошлых лет.

Элемент – 1) составная часть чего-либо; 2) кратчайшее законченное спортивное упражнение.

Элита – наиболее видные, лучшие представители какой-либо части общества, в том числе и сферы физической культуры и спорта (спортсмены, тренеры, менеджеры, судьи и др.).

Эмоциональная устойчивость – способность гандболиста к сохранению высокой психической и физической работоспособности при воздействии на него сильных стрессов в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Эмоциональное утомление – утомление, возникающее в результате значительных эмоциональных нагрузок и переживаний, как у гандболистов, так и у тренеров, зрителей и других участников соревнований.

Эпотаж – скандальная выходка, претензия на сенсационность; поведение, нарушающее общепринятые нормы общественной нравственности, в основном происходит после соревнований, несогласие с судейством.

Эспандер – универсальный спортивный аппарат, применяемый для получения дополнительной нагрузки в ходе выполнения силовых упражнений.

Этап – отдельное соревнование в официальном многоэтапном соревновании по гандболу.

Этапный учет – учет, который проводится с целью подведения итогов тренировочной и воспитательной работы за срок действия рабочих планов, т.е. за этап (месяц) или период тренировки.

Этика спортивная – система нравственных правил поведения спортсменов, тренеров, болельщиков в процессе состязания или его просмотра. Строгое соблюдение правил соревнований, честная борьба, уважение к соперникам, судьям, зрителям, выполнение спортивных ритуалов.

Эффективность техники – степень ее близости к индивидуально оптимальному варианту.

Ю

Юниор (младший) – спортсмены, которые не достигли возраста мужчин или женщин, участвующие в соревнованиях своей возрастной группы, в каждом виде спорта имеется своя возрастная градация.

Я

Язык жестов – инструмент, который судья использует для того, чтобы помочь контролировать матч, демонстрировать свои полномочия.

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Какие виды соревнований вы знаете?
2. Проанализируйте классификацию приемов игры.
3. Классифицируйте тактические действия.
4. Назовите способы переключения защитников.
5. Проанализируйте условия применения различных систем нападения.
6. Проанализируйте условия применения различных систем защиты против нападения.
7. Дайте характеристику индивидуальным действиям вратаря.
8. Принципы тактики командных действий нападения и защиты.
9. Какие амплуа игроков вы знаете?
10. Какие функции деятельности тренера вы знаете?
11. Какие передачи мяча вы знаете?
12. Перечислить виды подготовки гандболистов.
13. Перечислить вари анты ловли и отражения мяча у вратаря.
14. Как по-другому называется игрок, который забил три мяча в матче?
15. Пустое пространство между двумя соперниками, куда обычно следует передача мяча, называется ...
16. Назвать виды заслонов в гандболе.
17. Перечислить варианты атак в гандболе.
18. Перечислить виды бросков в гандболе
19. Член судейской коллегии соревнований, отвечающий за наличие необходимого спортивного инвентаря, оборудования, устранение его неисправностей, художественное оформление места проведения соревнований и за порядок в процессе их проведения, называется ...
20. Перечислить линии на гандбольной площадке ...
21. Перечислить методы тренировки гандболистов...
22. Назвать виды опеки в гандболе.
23. Десять мячей забитых в одном матче
24. План тренировки это ...

Список использованной литературы

1. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Игнатьева В.Я. и др. – М.: Советский спорт, 2004. – 116с.
2. Зуев В.Н. Спортивный арбитр: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 394с.
3. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 1996. – 314с.
4. Игнатьева В.Я. Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2013. – 288с.
5. Игнатьева В.Я, Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Метод. пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216с.
6. Клусов Н.П. Мини-гандбол. М.: Физкультура и спорт, 1979. – 144с.
7. Комлев Н.Г. Словарь иностранных слов. – М.: Эксмо, 2006. – 672с.
8. Северухин Г.Б., Иванова Е.С. Теория и методика физической культуры: курс лекций/сост. Г.Б. Северухин, Е.С. Иванова. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2016. – 268с.
9. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов/Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с.

Учебное издание

Составители:

Мельников Юрий Александрович

Тургенева Ольга Николаевна

Харская Дарья Андреевна

ГАНДБОЛ

Терминологический словарь

Напечатано в авторской редакции с оригинал-макета заказчика

Подписано в печать

Формат 60x84 ¹/₁₆

Печать офсетная. Усл.печ. л.3.75

Тираж 30 экз. Заказ №

Типография ФГБОУ ВО

«Удмуртский государственный университет»
426034, Ижевск, ул. Университетская, 1, корп.2.
тел.68-57-18