

اليد، فيهتدى إلى ما هو هادف تحقيقه بأمان من أجل الصحة العامة
بطولة للمستوى الرفيع من الممارسين والممارسات لكرة اليد.

ن يكون هذا المرجع مبادئ وقواعد وأساليب، يمكن الاستفادة منها بصفة
مفيدة في النهوض بالتعليم والتدريب وإعداد القادة الرياضيين داخل
البلد، وهيئاتنا الرياضية التي ترعى رياضة كرة اليد، وتحمل عبء
تكوين المواطن المصرى العربى الإفريقى المتكامل من الجوانب العقلية
الاجتماعية والسلوكية... إلخ، لإعداد وصقل وتخريج جيل يتحمل
م في الوقوف منتصب القامة شامخ الرأس ممثلاً لمصر في مجال رياضة
رفع علم الوطن متأثراً بصدى موسيقى سلامها الوطنى عازفاً السلام
الإقليمى والقارى والعالمى والأولمبى فى كل من المناسبات الرسمية أو

والله ولى التوفيق..

المؤلفان

محتويات الكتاب

الفصل الأول

(ماهية كرة اليد)

- أولاً: انتشار كرة اليد ١٧
ثانياً: الأبعاد التربوية لكرة اليد ١٨
ثالثاً: مكانة كرة اليد فى تصنيفات الأنشطة الرياضية ١٩
رابعاً: ميادين كرة اليد ٢١
١- كرة اليد للميدان ٢٢
٢- كرة اليد للصالة ٢٢

الفصل الثانى

(مدخل للقياس فى كرة اليد)

- أولاً: ماهية القياس فى كرة اليد ٢٧
ثانياً: الاختبارات والقياسات فى كرة اليد ٢٩
١- اقتراحات عامة ٣٠
٢- مجالات استخدام وتوجيه الاختبارات ٣٠
٣- أغراض القياس فى البرامج ٣٢
● تحديد القدرة ٣٢
● متابعة التقدم ٣٣
● تحديد الحصيلة ٣٤
٤- أغراض القياس فى إنتقاء الناشئين ٣٤
٥- الشروط الواجب مراعاتها عند اختيار الاختبارات ٣٨

٩١	٣- اختبارات الجلد الدورى التنفسى
٩٧	٤- اختبارات المرونة
١٠٢	٥- اختبارات الرشاقة
١٠٦	٦- اختبارات السرعة
١٠٩	٧- اختبارات القدرة العضلية
١١٤	٨- اختبارات التوافق
١١٦	٩- اختبارات التوازن
١٢٢	١٠- اختبارات الدقة
١٢٥	رابعا - بطاريات اللياقة البدنية
١٢٥	- البطارية الاولى : اختبار البراعة
١٣٥	- البطارية الثانية : الاختبار الكندى للياقة البدنية
١٤٤	- البطاقة الثالثة : اختبار الشباب
١٧١	- البطارية الرابعة : اختبار اللياقة البدنية لحكام كرة اليد
١٧٣	- مراجع الرباعية

٣٨	ثالثا: الموصفات العلمية للاختبار الجيد
٣٩	١- الصدق
٤٠	٢- الثبات
٤٠	٣- الموضوعية
٤١	٤- التمييز
٤٢	٥- المعايير الجانبية للاختبار الجيد
٤٣	٦- المعايير الخاصة بالاختبارات والقياسات فى كرة اليد
٤٣	(أ) المجال البنائى الأول «مكونات اللياقة البدنية»
٤٤	(ب) المجال البنائى الثانى «المكونات الفنية والخططية»
٤٤	(ج) المجال البنائى الثالث «المكونات الخططية»
٤٥	(د) نموذج بنائى للاختبارات الحركية فى كرة اليد
٤٥	(هـ) نموذج تطبيقى

الفصل الثالث

(اللياقة البدنية فى كرة اليد)

٥٥	أولا- مفهوم اللياقة البدنية فى كرة اليد
٥٦	ثانيا - اللياقة البدنية العامة والخاصة فى كرة اليد
٥٧	١- اللياقة البدنية العامة فى كرة اليد
٦٨	٢- اللياقة البدنية الخاصة فى كرة اليد
٧٩	ثالثا- اختبارات مكونات اللياقة البدنية
٧٩	١- اختبارات القوة العضلية
٨٧	٢- اختبارات الجلد العضلى