

المحتويات

الصفحة	الموضوع
٥	مقدمة
٩	فهرس المحتويات
	الباب الأول:
١٣	القياس والتقويم فى كرة اليد
١٥	القياس
١٧	التقويم
١٨	التقويم فى كرة اليد
١٩	شروط عملية التقويم
١٩	عناصر عملية التقويم
٢٠	خطوات عملية التقويم
٢٢	طرق تقويم المهارات الحركية
٢٤	اختبار وقياس المستوى
٢٥	خطوات بناء الاختبار
٢٩	الشروط العلمية للاختبار الجيد
٣٩	القياس والتقويم وتخطيط التدريب
	الباب الثانى:
٤٧	المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد
	تحديد أهم المهارات الأساسية للاعب كرة اليد طبقاً للأسس والخطوات
٤٩	العلمية المقننة
٤٩	مهارات اللاعب فى الهجوم
٥٤	المهارات الهجومية بالكرة
٥٦	المهارات الهجومية بدون كرة
٥٦	مهارات اللاعب فى الدفاع
٥٦	مهارات المدافع ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة
٥٦	مهارات المدافع ضد مهاجم مستحوذ على الكرة
٧٣	المتطلبات البدنية للاعب كرة اليد

تابع المحتويات

الصفحة

الموضوع

تحديد العناصر البدنية الضرورية للاعب كرة اليد طبقاً للأسس والخطوات العلمية المقتنة

٧٥

الباب الثالث:

مراحل تنفيذ الاختبارات للاعب كرة اليد

٨٥

٨٦

٨٦

٨٦

٨٦

٨٧

٨٧

٨٩

تطبيق الاختبارات

اختبار التحرك الدفاعي على مرتين لمسافة ٤٠ م ثم الانطلاق للهجوم

١١٤

١١٥

١١٦

١١٧

١١٨

١١٩

١٢٠

١٢٢

١٢٣

١٢٤

١٢٥

١٢٥

١٢٦

تابع المحتويات

الموضوع

الصفحة

اختبار التصويب بالوثب عالياً (١٠ كرات)

اختبار رمي الكرة من الوثب لأقصى مسافة

اختبار رمي الكرة لأقصى مسافة من الثبات

قياس وتقويم مستوى الأداء الدفاعي في كرة اليد

اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد

اختبار حائط الصد في اتجاهين

اختبار التحركات الدفاعية للأمام وللخلف

اختبار التحركات الدفاعية للجانبين

اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة

اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغيير الاتجاه

اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة

اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغيير الاتجاه

اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة

اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغيير الاتجاه

اختبار التحركات الدفاعية للأمام وللخلف

اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الحائط

اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الحائط

قياس وتقويم مستوى الأداء البدني في كرة اليد

اختبارات القوة العضلية

اختبارات القوة المميزة بالسرعة «القدرة العضلية»

اختبارات التحمل العضلي «تحمل القوة العضلية»

اختبارات التحمل الدوري التنفسي

اختبارات السرعة وسرعة زمن الرجوع

اختبارات الرشاقة

اختبارات المرونة

الباب الأول

القياس والتقويم وتخطيط التدريب في كرة اليد

- طرق تقويم المهارات الحركية

- خطوات بناء الاختبار

تابع المحتويات

الموضوع	الصفحة
اختبارات التوازن	١٩٨
اختبارات التوافق	٢٠٤
الباب الرابع:	
اختبارات الأداء لحارس المرمى في كرة اليد	٢٠٩
طبيعة أداء حارس المرمى في كرة اليد	٢٠٩
تحديد اختبارات الأداء لحارس المرمى	٢١٦
الاختبارات المرشحة لقياس الأداء لحارسى المرمى	٢١٨
الباب الخامس:	
تحليل المباراة في كرة اليد	٢٧٣
ماهية تحليل المبارات وأهميته في كرة اليد	٢٧٣
طرق تحليل المباراة في كرة اليد	٢٧٤
نماذج لطرق تحليل المباراة لتقويم الاداءات الفنية في كرة اليد	٢٧٧
النموذج الأول	٢٧٧
النموذج الثانى	٢٩٦
النموذج الثالث	٣٢٤
الباب السادس:	
المنافسة كوسيلة من وسائل التقويم	٣٤٥
المنافسة	٣٤٥
التقويم والمنافسة	٣٥١
تدريبات تطبيقية لإعداد المهاجم مهارياً وخططياً	٣٥٥
تدريبات تطبيقية لإعداد المدافع مهارياً وخططياً	٣٩٨
تدريبات تطبيقية فردية لإعداد حارس المرمى مهارياً وخططياً	٤٣٩
المراجع العربية والأجنبية	٤٥٥
المراجع العربية	٤٥٥
المراجع الأجنبية	٤٦١