

كرة اليد

(مهارات - تدريب - تدريبات - إصابات)

H a n d b a l l

الدكتور

صبحي أحمد قبلان





كرة اليد

مهارات / تدريبات / تدريبات / إصابات

تأليف

الدكتور

صبحي أحمد قبلان

جامعة أمحمد بوقرة - بومرداس
Université M'hamed Bougara - Boumerdes

المكتبة الجامعية

رقم التسجيل: 796.32.2

الطبعة الأولى

2012م - 1433هـ

016x4

جامعة أمحمد بوقرة - بومرداس
Université M'hamed Bougara - Boumerdes

المكتبة الجامعية

رقم الجرد: 0.10.009.3



مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع

فهرس المحتويات

الصفحة

الموضوع

كرة اليد

(مهارات/تدريب/تدريبات/إجابات)

9نبذة تاريخية
10كرة اليد في الدول العربية
12الأجهزة والأدوات
19طرق التصويب
21التهديف (Scoring)
21أنواع الرميات
26مفهوم الإعداد المهاري
26مفهوم الأداء المهاري
	أسس الحركة الرياضية وعلاقتها بالمهارات الأساسية في الأنشطة
27المختلفة
27أ. أن تكون الحركة هادفة
27ب. أن تكون الحركة الرياضية اقتصادية
27المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد
30المتطلبات مهارية للاعب كرة اليد
32مراحل الإعداد المهاري
33التدريب المهاري المتقدم
34ملاحظات هامة يجب مراعاتها عند التدريب على الأداء المهاري
36مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول للآلية
361. مفهوم تطوير الأداء المهاري
362. العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري ووصوله للآلية
38طرق تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول للآلية

40	نتائج الوصول للألية الأداء المهاري.....
40	الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية.....
42	طرق تنمية الأداء المهاري.....
42	1. استقبال الكرة وتميرها من الثبات ومن الحركة.....
44	2. التصويب على المرمى.....
46	3. تنطيط الكرة.....
47	4. الحركات الخداعية.....
48	5. تدريبات مركبة.....
	بطارية قياس مستوى الأداء المهاري والمقدرة على الإنجاز الرياضي
49	للاعب كرة اليد.....
49	أ. المجال الأول: اختبارات المكونات الأساسية للاعب كرة اليد.....
53	ب. المجال الثاني: اختبارات الثماني والعشر كرات.....
54	ج. المجال الثالث: اختبار الخطوة (اختبار المقعد).....
57	خصائص التدريب البدني.....
59	مفهوم الحمل ومكوناته ودرجاته.....
67	تقييم الحمل.....
69	تشكيل حمل التدريب.....
70	مقدمة عامة عن الإعداد البدني.....
72	القوة العضلية.....
73	أنواع الانتقياضات العضلية.....
74	السرعة.....
77	التحمل.....
82	المرونة.....
83	الرشاقة.....
85	أهمية الاعداد النفسى للاعبى كرة اليد.....

86	قوانين كرة اليد.....
95	طرق التدريب الرياضي.....
96	تعريف طرق التدريب.....
	شروط يجب أن تكون عليها الطريقة المناسبة لتطبيقها في الوحدة
97	التدريبية.....
98	أهم طرق التجريب المستخدمة في التدريب الرياضي.....
98	أولاً: طرق التدريب الأساسية.....
98	1. طريقة التدريب المستمر Continuous Training.....
100	2. طريقة التدريب التكراري.....
102	3. طريقة التدريب الفترتي Interval Training.....
108	ثانياً: طرق التدريب الحديثة.....
134	المبادئ الأساسية للتدريب والتطور من خلال طرق التدريب المختلفة...
155	تمارين في ظروف المنافسة بحالة الدفاع.....
167	تمارين في ظروف المنافسة (هجوم).....
175	تمارين بظروف المنافسة بحالة الهجوم.....
215	تمارين مركبة.....
229	كيفية انتقاء الموهوبين في كرة اليد.....
246	مهارات حارس المرمى والأصابات الرياضية.....
270	الفرق بين عقوبة الطرد والاستبعاد في كرة اليد.....
283	المصادر والمراجع.....