

محتوى المقياس

- تاريخ رياضة كرة اليد
- القوانين والقواعد الأساسية في رياضة كرة اليد
- التحكيم في رياضة كرة اليد
- الاعداد البدني في كرة اليد
- المتطلبات البدنية (السرعة، القوة)
- المتطلبات البدنية (المداومة، المرونة، الرشاقة)
- المتطلبات المهارية والخططية للاعب كرة اليد
- المتطلبات النفسية للاعب كرة اليد
- مبادئ وقواعد اللعب التقنية في كرة اليد
- الاكتشاف والتوجيه والانتقاء في رياضة كرة اليد
- طرق التدريب الرئيسية لتنمية القدرات البدنية
- التخطيط والبرمجة في كرة اليد