

الإعداد البدني للاعب كرة اليد

الإعداد البدني العام

ويعرف الإعداد البدني العام على أنه ذلك النوع من النشاط الحركي الذي يكسب الفرد القدرة على أداء متطلبات الحياة اليومية بكفاءة إلى جانب توفر بعض الطاقة التي تلزم للتمتع بوقت الفراغ ومواجهة الظروف الطارئة في الحياة اليومية.

أي أن مفهوم الإعداد البدني يشتمل أن تكون التنمية الشاملة لجميع عناصر اللياقة البدنية للاعب ليصبح متكاملًا من الناحية البدنية ومستعدًا للتركيز على عناصر الإعداد البدني الخاص.

وقد اتفقت اغلب الآراء على أن عناصر اللياقة البدنية هي:

1- القوى العضلية بأنواعها :القوة العظمية - القدرة - التحمل العضلي

2- السرعة : انتقالية - رد فعل - حركية لأداء المهارة مرة واحدة

3- المرونة

4- التحمل

5- الرشاقة :التوافق - الدقة

6- التوازن

كذلك فقد أشارت الدراسات إلى أنه هناك خصائص تميز مستوى الإنجاز الرياضي (البطولة الرياضية) وهذه الخصائص تشمل مستوى القدرة على الإنجاز البدني.

تعريفات عناصر اللياقة البدنية

1- القوى العضلية

هي إمكانية العضلية أو مجموعة من العضلات في مواجهة أو التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية .

أ- القوى القصوى:

هي القوى المستخدمة لمحاولة تحريك أقصى ثقل أو القوى التي ينبغي على العضلة إخراجها . للقدرة على الموازنة (عدم فقدان التوازن) بالنسبة لمقاومة معينة

ب- القدرة:

هي مقدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومات بسرعة انقباض عالية . (المقدرة على الوصول إلى أقصى قوى في أقصر زمن

ج- التحمل العضلي:

القدرة على مواجهة التعب أثناء بذلك المجهود العضلي المستمر الذي يتميز بارتفاع درجة . القوى العضلية في بعض

2- السرعة:

يعتبر مفهوم السرعة من وجهة النظر الفسيولوجية للدلالة على الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي في أقصر زمن ممكن.

أ- السرعة الانتقالية

يقصد بها محاولة الانتقال أو التحرك مكان لأخر (أقصى سرعة ممكنة ويعني ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن).

ب- السرعة الحركية – سرعة الأداء -

يقصد بها سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية عند أداء الحركات الوحيدة.

ج- سرعة الاستجابة : - ردالفعل-

يقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن.

3- التحمل الدوري التنفسي

هو قدرة الفرد على مقاومة التعب باستخدام مجموعات عضلية كبيرة عند إنجاز بدني لمدة طويلة ويتطلب تحملاً عالياً على كل من الجهاز الدوري والتنفسي.

4- المرونة :

هي قدرة الإنسان على أداء الحركات في المفاصل بمدى حركي كبير دون حدوث أي إضرار

لها هي قدرة الإنسان على أداء الحركات في المفاصل بمدى حركي كبير دون حدوث أي

إضرار لها

5- الرشاقة:

القدرة على أداء حركات ناجحة في اتجاهات مختلفة بأقصى ما يستطيع الفرد من كفاءة

وسرعة هي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الأرض أو الهواء في اقل زمن ممكن.

برنامج اعداد بدني للاعب كرة اليد:

يشمل البرنامج السنوي للتدريب أربع مراحل أساسية تختلف كل منها عن الأخرى من حيث النوع والغرض.. هذه المراحل هي:

* التكوين والإعداد البدني ,المرحلة الأساسية

* الإعداد للمباريات .

* المباريات .

*الترويح والانتقال من موسم الى آخر .

وهذه المراحل متصلة كل منها تكمل الأخرى , وهي مرنة يمكن تداخل إحداها في الأخرى وامتدادها أو تكرارها , باستثناء المرحلة الأولى الخاصة بالتكوين والاعداد البدني , نظراً لتأثيرها القوي على اجهزة الجسم المتخلفة وأعصاب اللاعب وقوة تحمله , لذا كان من الخطأ تكرارها في الموسم الرياضي الواحد .

ونتناول فيما يلي الغرض من هذه المراحل وخطط التدريب فيها:

1- مرحلة التكوين والإعداد البدني

كرة القدم الحديثة لعبة شاقة مجهدة تحتاج الى مجهود بدني كبير والى سرعة ولياقة بدنية عالية . وقد تطور تنظيم المباريات وزاد عددها حتى بلغ 50 الى 70 مباراة يؤديها الفريق في الموسم الرياضي الواحد .

لذلك أصبح من الواجب إعداد اللاعب لهذا المجهود البدني العنيف , ولما كانت مرحلة

الاعداد والتكوين هي المرحلة الاساسية التي تعد اللاعب لمواجهة وتحمل المباريات

والمنافسات . فإن هذه المرحلة تأتي في المقدمة من حيث الأهمية في برنامج التدريب , إذ يتوقف عليها نجاح الفريق ويؤدي الى استمراره في المباريات وظهوره بالمظهر المشرف , والفريق الذي يؤدي هذه المرحلة بطريقة صحيحة يكون في مركلة المباريات أكثر استعداداً وتفوقاً , ويحرز نتائج أفضل من الفرق التي لم تهتم بعداد فريقها إعداداً كاملاً منذ البداية ومع ان المسابقات في الكرة الحديثة تنظم بحيث تؤدي على قسمين إلا أن مرحلة الاعداد البدني والتكوين لا تتكرر , بل تجرى مرة واحدة في الموسم الرياضي وقبل بدء المباريات . وينظم برنامج التدريب في مختلف المراحل بحيث تمهد كل مرحلة للاخرى بطريقة متدرجة سوف نوضحها فيما بعد.

والغرض الأساسي من مرحلة الاعداد والتكوين هو رفع لياقة اللاعب البدنية المرنة . المهارة) وإعداده إعداداً بدنياً كاملاً . كذلك المساهمة . السرعة . التحميل القوة) نسبياً - وابتداء من النصف الثاني من المرحلة - في إعداد اللاعب إعداداً فنياً من حيث المهارات الأساسية وتنفيذ خطط اللعب .

ولم تكن هذه المرحلة تلقى في الماضي الاهتمام المناسب . وكانت مدتها تتراوح بين 3 و 4 أسابيع , اما في الكرة الحديثة وبعد دراسة وأبحاث طويلة عرفت لهذه المرحلة أهميتها ووضعت لها البرامج والتدريبات الحديثة وطالت مدتها الى 4 او 6 أسابيع , تبدأ بعد نهاية مرحلة الانتقال والترويح , وتستمر حتى بداية الاعداد للمباريات .

ويجب في مرحلة الإعداد والتكوين البدني , وتنقسم المرحلة الى 4 أقسام , ويقع الحمل الأكبر في قوة التدريب في القسم الثالث منها وهو يعتبر أكثر مراحل التدريب مشقة خلال الموسم الرياضي كله , ان عدد مرات التدريب الأسبوعية في هذا القسم يرتفع الى ما بين 8 و 10

مرات , و لاخوف من ذلك , لأن اللاعب يكون مايزال مستعداً وقادراً على بذل المجهود البدني , والغرض من الارتفاع بقدرات اللاعب البدنية هو مساعدته على اداء المهارات الفنية مثل الإنطلاق السريع والتغير المفاجئ للاتجاه , وسرعة التوقف من الجري والوثب والسرعة في الجري مع تغيير الإتجاه , والحركات المختلفة بالكرة ومتابعة الخصم في تحركاته بأقل جهد.

وفي بداية النصف الثاني لهذه المرحلة يبدأ الاهتمام بالناحية الفنية بجانب الناحية البدنية , مثل أداء بعض المهارات الاساسية والتكتيكية واصلاح الاخطاء. وحتى تؤدي هذه المرحلة بنجاح يجب تقييم اللاعبين ومقدرتهم البدنية والفنية في نهاية مرحلة الانتقال والترويح , حتى يمكن التدرج السليم في مرحلة الاعداد والتكوين , ووضع البرنامج المسلسل الهادف لها.

ويجرى التدريب خلال مرحلة الإعداد من 3 الى 5 مرات اسبوعاً بالنسبة لفرق الناشئين ومافي مستواها , بحيث لا يكون حمل التدريب ثقيلًا. وتنقسم مرحلة الاعداد والتكوين البدني الى أربعة أقسام:

*القسم الاول من 7 الى 10 أيام

*القسم الثاني من 7 الى 10 أيام

*القسم الثالث من 10 الى 15 يوماً

*القسم الرابع من 7 الى 10 أيام

ويراعى في القسم الأول منها التدرج في التدريب ويؤدى خلاله تدريبات الجري واختراق العضلية , ويراعى في هذا القسم **القوة** الضاحية والعب تمهد لكرة اليد , وتمرينات لتنمية تجنب الناحية الفنية ومشتقاتها , وهذا لايعني منع استعمال الكرة ي التدريب , بل يمكن استخدامها في الترويح خلال تدريبات اللياقة , ويستحسن أداء تدريبات هذا القسم في صالة مجهزة بالأدوات المساعدة اذا توافرت مثل هذه الصالة.

ويكون الجري في بداية المرحلة بطريقة بطيئة لاتزيد مسافته عن 1000 متر , ثم تزداد تدريجياً بمعدل 300 الى 400 متر في كل تدريب , وتقسم المسافات في البداية الى أجزاء كل منها بين 300 و 400 متر , بحيث تتخلل كل جزء راحة كافية يقضيها اللاعب وهو يمشي أو يؤدي بعض التمرينات الخفيفة المهدئة , وبمرور الوقت تتسع خطوة الجري ويقل زمن الراحة.

وفي القسم الثاني من مرحلة الاعداد والتكوين البدني , تزيد التدريبات على الجري حتى يجري اللاعب في نهاية هذا القسم 3000 و 4000 متر في كل تدريب , مع ملاحظة الاقلال لقوة العضلية من فترات الراحة والاستمرار في أداء التمرينات التي تزيد

لقوة وترز على تدريبات الجري واللياقة البدنية وفي القسم الثالث تقل تدريجياً من تمرينات لسرعة وقوة التحميل بجانب الالعب التي تمهد كرة القدم , وفي هذا لقسم يجري التي تزيد اللاعب مسافات قصير سريعة (سبرنتات) من 100 الى 120 متراً لعدة مرات مع الاقلال من فترات الراحة.

للياقة وتهتم هذه المرحلة بالناحية الفنية والمهارات الفردية والتكتيكية بجانب تدريبات البدنية التي تساعد اللاعب على تنفيذ الحركات المختلفة اللازمة لأداء المهارات الفنية ,

ويتدرب اللاعبون في هذا القسم على الضربات المختلفة بالقدمين واستعمال الكرة والسيطرة عليها والتمويه وتؤدي هذه المهارات بطريقة سهلة غير معقدة حتى يتمكن اللاعب من تنفيذها بطريقة صحيحة مع مراعاة إصلاح الأخطاء أولاً بأول , والمهارات الفنية التي يؤدي اللاعب تستغرق ربع فترة التدريب الاسبوعي , ثم تزداد حتى تصل الى 60 %.

للياقة البدنية , وفي القسم الرابع يراعى التركيز على النواحي الفنية والتكتيكية مع تدريبات كوحدة واحدة , بحيث يؤدي اللاعب المهارة خلال جريه وحركاته المفاجئة , حتى يصل في نهاية المرحلة الى أداء المهارات الفنية والتكتيكية مع التركيز على توفير القدرات البدنية المختلفة التي تؤهله للاشتراك في المباريات , ويكون ذلك على وجه خاص لسرعة والتحمل والمرونة والمهارة , بتدريبات.

وتؤدي التدريبات المتعلقة بخطط اللعب بشكل مبسط في البداية , خلال اداء المهارات الفنية مثل التمريرات البينية والعكسية , وتدريبان مشتركه يؤديها لاعبان أثناء الجري وتبادل المراكز , والقيام بالمهاجمة والانقضاض , ويزداد التركيز على الناحية التكتيكية تدريجياً مع الاهتمام بالخطط الجماعية التي يؤديها الفريق كوحدة واحدة , وذلك في مباريات تجريبية بين فريقين تبدأ بوقت قصير , يطول تدريجياً 2×5 , 2×25 , 2×35 قبيل نهاية المرحلة.

وشعور اللاعب بالتعب في مرحلة الإعداد امر طبيعي ويرجع الى تجمع فضلات التعب بين ألياف العضلات , وغالباً ما تختفي هذه الظاهرة بتكرار التدريب مع أداء بعض التديك الخفيف والحمامات الساخنة. أما اذا طالت مظاهر التعب فيستحسن عرض اللاعب على الطبيب المختص.

ويراعى زيادة الغذاء الذي يتناوله اللاعب , وخاصة الفيتامينات , وعلى راسها فيتامين ب ,
ج , حتى يمكنه تحمل المجهود البدني خلال الاعداد والتدريب الشاق.

ملاحظات يجب إتباعها خلال مرحلة التكوين والإعداد البدني:

- يجرى فحص طبي لجميع اللاعبين في بداية المرحلة ويتابع الكشف الطبي خلالها
- يفضل قضاء الجزء الاكبر من هذه المرحلة (3 اسابيع) في معسكر خاص , يعد وينظم جيداً بحيث يوفر للاعب الراحة الكافية والغذاء المناسب الذي يساعده في تحمل المجهود الكبير الذي يبذله في هذه المرحلة
- يجب الاهتمام بالناحية الترويحية خلال المعسكر
- يعد البرنامج والجدول التدريبي الخاص بالمرحلة التالية (الاعداد للمباريات) على ضوء ملاحظات المدرب خلال مرحلة الاعداد والتكوين.
- الاهتمام في نهاية المرحلة باعداد اللاعبين للاشتراك في المباريات التي سيؤدونها في المرحلة التالية.
- يراعى الاهتمام بالناحية النظرية بجانب العملية في القسم الرابع من المرحلة
- يجب الاهتمام باطالة العضلات القصيرة المنتشرة بين لاعبي الكرة التي كثيراً ماينجح عنها التمزق العضلي (مثل تمزق او شد العضلات الخلفية للفخذ نتيجة للانقباض المفاجيء للعضلات الامامية المقابلة).

2- مرحلة الاعداد للمباريات

الغرض من مرحلة الاعداد والتكوين البدني هو اعداد اللاعب بدنياً حتى يمكنه أداء المهارات الفنية والتكتيكية وربطها معاً لتنفيذ نواحي اللعب المختلفو غير ان تلك المرحلة لا تكفي

لاعداد اللاعب والفريق للاشتراك في المباريات الرسمية

لذلك روعي في نهاية فترة الاعداد والتكوين الاهتمام بعض الشيء بالناحية الفنية والتكتيكية ثم زيد التركيز عليها في مرحلة الاعداد للمباريات , مع الاهتمام بدراسة وتنفيذ الطريقة التي يلعب بها الفريق وترجيبتها , ويمكن تقصير هذه المرحلة (2-3) اسابيع اذا كان الفريق منظماً ومكتمل اللاعبين , اما اذا كان الفريق ناقصاً وفي حاجة الى التدعيم ببعض اللاعبين الشبان والناشئين , او كانت طريقته في اللعب غير ناجحه او تحتاج الى تعديل , فإن الفترة التي تستغرقها هذه المرحلة تطول لتكوين 3 أو 4 أسابيع مع تجربة اللاعبين الجدد في مباريات ودية.

والغرض من مرحلة الاعداد للمباريات تنمية جميع المهارات والقدرات الفردية , واللعب الجماعي للفريق , لتنفيذ طرق اللعب وخططه , ويراعى تخفيف حمل التدريب في هذه المرحلة نسبياً , مع زيادة الاهتمام بالناحية النظرية وتطبيقها عملياً. ولما كانت كل لعبة تحتاج الى تدريبات خاصة للاعداد البدني تناسب تحركات اللاعبين الى جانب الناحية الفني التكتيكية الخاصة بالعبة , لهذا فإن كرة القدم تحتاج الى اعداد خاص لسرعة والتحمل و القوة والمهارة مع اختيار ا يتماشى مع احتياجات اللعب من حيث التدريبات المناسبة لتمنية هذه القدرات.

طريقة التدريب في مرحلة الاعداد للمباريات:

لسرعة والتحمل بصفة أساسية بجانب ا يراعى في مرحلة الاعداد للمباريات الاهتمام بتنمية تدريبات المهارة والرشاقة والمرونة. وتزيد عدد مرات الجري السريع (برنت) لمسافات من 80 الى 100 متر مع تقصير فترات الراحة قدر الامكان , والتنوع في تدريبات الجري , بحيث يجري اللاعب مع الدوران للخلف او للجانبين , اي نفس حركات الجري التي يؤديها اثناء المباراة , ويخفض في هذه المرحلة المجموع الاجمالي للمسافة التي يجريها اللاعب في مرانه.

وتؤدي المهارات الفردية والمركبة لاعداد اللاعب للاشتراك في المباريات مع استعمال الكرة او بدونها , ويراعى في هذه المرحلة الاهتمام بطريقة اللعب وتنفيذها في مباريات تدريبية ودية متعددة لتطبيقها وتنفيذ الخطط الفردية والجماعية للفريق ودراسة مدى صلاحيتها , ويهتم المدرب بأخذ اللاعبين للمراكز المناسبة ويكون زمن المباريات التجريبية 30 دقيقة فقط.

ويراعى خلال ذلك اعداد الفريق لمواجهة بعض الاحتمالات التي قد تحدث خلال موسم المباريات , كان يشترك الفريق في مبارتين متتاليتين في اسبوع واحد , وذلك بإشراك اللاعبين في مبارتين أو ثلاث مباريات متتالية في اسبوع واحد.

ويجب الاهتمام بالناحية البدنية خلال التدريبات الفنية والتكتيكية بان تؤدي اصعب المهارات الفنية خلال التدريبات المشتركة , او مع مواجهة خصم مدافع , أو وضع بعض الصعوبات التي تزيد من التدريب على أداء المهارة في الظروف المختلفة.

ويجب التأكيد في توضيح الخطط الفردية والجماعية في الناحيتين النظرية والعملية , مثل الضربات الركنية والضربات الحرة وضربات الجزاء ورميات التماس . كذلك تنمية التعاون

والترابط في تنفيذ الخطط الموضوعة بين الجناحين , وبين ساعدي الدفاع والهجوم , وبين ساعدي الدفاع وخط الظهر , وبين خط الظهر وحارس المرمى . ويأتي في النهاية تنفيذ الفريق لطريقة اللعب كوحدة واحدة.

وفي تنفيذ الخطط الجماعية تختار مجموعة من الزملاء الذين يشتركون في تنفيذها في المباريات للتدريب عليها. وفي نفس الوقت يختار الخصم المناسب من اللاعبين للتدريب على الناحية الدفاعية.

وعند التدريب على تنفيذ خطة هجومية معينة يختار الدفاع الذي يمثل الخصم , كيف يلعب الفريق بالخطة المطلوب التغلب عليها , مثال:

لسرعة والمفاجأة , يختار فريق يلعب مدافعه بطريقة | عند تنفيذ خطة هجومية مبنية على التقدم لمتابعة زملائهم المهاجمين و ولا يتأخرون كثيراً للخلف أمام مرماهم , ويلعب أمامهم المهاجمون المطلوب اعدادهم لتنفيذ الحطة التي توضع لمقابلة هذه الخطة الدفاعية .

مرحلة المباريات

يوضع برنامج المباريات عادة بحيث يلعب الفريق مباراة رسمية واحدة في الاسبوع , باستثناء بعض الظروف القليلة التي تؤدي الى اشتراكه في مبارتين , هذه المباريات على درجات متفاوتة من حيث المستوى وقوة الفريق المقابل

ويوضع البرنامج التدريبي في مرحلة المباريات لاعداد الفريق والوصول به الى المستوى الكامل ثم المحافظة عليه طوال المرحلة.

وتنقسم هذه المرحلة الى ثلاثة أقسام:

أ) مباريات الدور الاول , وقد يتخللها بعض المباريات التمهيدية للكأس او بعض المباريات الدولية ومدتها 4 شهور

ب) فترة الراحة بين الدورين وهي بين اسبوعين وثلاثة اسابيع

ج) مباريات الدور الثاني وتتخللها المباريات النهائية للكأس او بعض المباريات الدولية ومدتها 4 شهور.

والغرض الاساسي من تدريبات هذه المرحلة هو التأكيد على اكتمال مستوى اللاعبين الفني والبدني وبلوغهم قمة التأهيل للاشتراك في المباريات الرسمية والمحافظة على هذه القمة , وبذلك تكون هذه المرحلة استمراراً لاعداد اللاعب البدني والفني وتأهيله للاشتراك في المباريات على المدى الطويل.

وفي بداية هذه المرحلة يقوم المدرب بتقييم مستوى اللاعبين ليقدر مدى قوتهم وحمل التدريب . اللازم للمحافظة على قدراتهم وماوصلوا اليه من لياقة بدنية وفنية

ومقدار التدريب في هذه المرحلة أقل عادة منه في النصف الثاني من مرحلة الاعداد والتكوين البدني ومرحلة الاعداد للمباريات , أما عدد مرات التدريب الاسبوعية فثابت في هذه المرحلة (4-5 مرات) بالنسبة لفريق الدرجة الاولى.

ويراعى ان حمل التدريب وقوته نسبياً في الدور الاول للمباريات عنه في الدور الثاني , ويخطئ بعض المدربين عند وضع برنامج التدريب في هذه المرحلة بزيادة زمن التدريب

الواحد (ساعتين ونصف الى ثلاثة ساعات) ظناً منهم أن هذا يزيد من لياقة ومقدرة اللاعبين , مع ان هذا قد يؤثر تأثيراً عكسياً مباشراً او غير مباشر على درجة تحمل اللاعب . وقد يكون سبباً في اجتهاده فيضطر المدرب الى اعطاء اللاعب فترة من الراحة لعلاج , ويكون ذلك سبباً في انخفاض المستوى خصوصاً في لياقته البدنية والفنية , وبالتالي انخفاض مستوى الفريق و يجب اختيار كمية وحمل التدريب بحيث تتناسب مع درجات التحمل والقدرات الفردية للاعبين.

وقد أثبتت التجارب العملية والابحاث العلمية ان أحسن وسيلة لأداء البرنامج التدريبي بنجاح وخاصة في هذه المرحلة هي زيادة عدد مرات التدريب الاسبوعية مع تخفيف كمية الحمل وقوته , ان هذا افضل واسلم من تخفيض عدد مرات التدريب مع زيادة كميته وقوته.

4- مرحلة الترويح والانتقال:

كرة اليد من الالعاب المجهدة التي تؤثر على اللاعب وترهقه بدنياً ونفسياً بسبب الاشتراك المستمر في المباريات والتدريبات خلال الموسم الطويل . ويظهر هذا التأثير واضحاً في أواخر الموسم , حين يصيب اللاعب الملل من التدريب ومتابعة المباريات , حتى انه يعبر عن هذه الفترة بـ : غثيان الكرة .

والغرض من مرحلة الانتقال هو الترويح عن اللاعب ونقله من مرحلة الشعور بالملل الى مرحلة يشعر فيها بالمرح , حتى يقبل الموسم الرياضي التالي مستعداً تماماً لاستعداد وتمتد هذه المرحلة بين 4 و 6 أسابيع تقل المدرة في فرق المحترفين وتزيد تدريجياً في فرق الدرجة الاولى ثم الثانية والنائين .

وتبدأ المرحلة بإنهاء مباريات الموسم , وتنتهي عند ابتداء التكوين والاعداد البدني للموسم التالي.

إجراءات تتم خلال مرحلة الانتقال:

*يجرى فحص طبي شامل على جميع اللاعبين في بداية المرحلة , ثم يجري العلاج اللازم من النواحي الطبية والغذائية والترويحية والعمليات الجراحية اللازمة , وتعالج الاصابات التي حدثت خلال الموسم.

* تناقش جميع الاخطاء الادارية والفنية التي حدثت خلال الموسم بصراحة كاملة , مع استخدام النقد البناء الهادف , على ان يتقبله اللاعبون بطريقة صحيحة.

* تعد الخطة الفنية والادارية للموسم التالي بحيث تكون متدرجة ومناسبة لمستوى الفريق ولاظهاره بالمظهر اللائق.