

التحضير البدني في كرة اليد



مدخل:

التحضير البدني أحد أركان التدريب التي نعتد عليها في تنمية اللاعب سواء كان مبتدئاً أم متقدماً وهي في الأسس الهامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية ، واللاعب الغير المحضر بدنياً يظهر عليه التعب أثناء المنافسات و البطولات، وينتج عنه تضيق الكرات و فقدانها بكثرة بالإضافة إلى ضعف التفكير الخططي أو انعدامه ، وعلى عكس اللاعب المحضر بدنياً فإنه ينهي المباراة كما بدأها مع سيطرته على الكرة والتفكير السليم خلال مختلف الأداء المهاري و الخططي وبدقة.

1- مفهوم الإعداد البدني :

هو تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لإنجاز متطلبات التدريب أو المنافسة بأقل مجهود بدني وسرعة العودة إلى الحالة الطبيعية ، ويعتمد الإعداد البدني على نوع النشاط الممارس الذي يحدد درجة التهيئة البدنية. أي تحضير الرياضي للمنافسة و المباريات، كما يعرف الإعداد البدني بأنه "ممارسة النشاط الحركي الذي يستطيع الرياضي من خلاله كسب اللاعب عناصر اللياقة البدنية الشاملة التي تمكنه من الأداء الصحيح و الجيد للنشاط الرياضي بصورة متكاملة والتي تظهر في بطريقة أداء الحركة و التي تعتمد على الأجهزة الحيوية والعظمية والعوامل النفسية المختلفة. وبدونه لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه ويمثل الإعداد البدني القاعدة الأساسية التي تبنى عليها الإعدادات الأخرى (المهاري، الخططي، النفسي).

2- أنواع التحضير البدني:

ينقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

مرحلة الإعداد البدني العام:

وفقاً للهدف منه ونوعية العمل بها تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة ، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (70 % - 80 %) مندرجة العمل الكلية ، تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء



قوام سليم للاعبين ، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (2-3) أسابيع، ويجري التدريب من (3-5) مرات أسبوعياً، تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات ، بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة، ومما سبق فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة و الخاصة للاعب.

-باعتباره أول مرحلة من مراحل تهيئة اللاعب للمشاركة في المنافسات وتستمر هذه المدة من 4-6 أسابيع ويقوم فيها المدرب بعملية بناء عامة لجسم اللاعب واستخدام مختلف الطرائق التدريبية لبناء قاعدة بدنية قوية لدى الرياضي واستخدام طرائق التدريب كلها التي تساعد على الوصول إلى الهدف بما فيها استخدام الأثقال مثلاً لتنمية القوة العضلية وغيرها من الأدوات، لأن الإعداد البدني العام هو القاعدة الأساسية التي يركز عليها الإعداد البدني الخاص كذلك بقية أنواع الإعدادات الأخرى. ويهدف الإعداد البدني العام إلى اكتساب اللاعب الصفات البدنية وهي القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة وبناء قاعدة عريضة لغرض التهيئة الأساسية لبناء المستوى العالي.

مرحلة الإعداد الخاص :

تستغرق هذه المرحلة فترة ما بين 4 - 6 (أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري ، و الخططي وتطويره، واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس.

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة اليد تتضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة ، مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي للعبة استعداداً لفترة المباريات.

هو المرحلة الثانية من مرحلة الإعداد البدني وتستمر على أكثر تقدير 1 أسابيع، وتستند بشكل كبير إلى المرحلة الأولى من مرحلة الإعداد، ويتجه التدريب فيها إلى التخصص في كرة اليد العمل على تطوير اللياقة الخاصة مع مراعاة الاهتمام بتطوير اللياقة العامة، وفي هذه المرحلة أيضاً يتم التركيز على استخدام الأدوات في مباريات كرة اليد وبصورة خاصة الكرات والتركيز على تطوير المجاميع العضلية الأكثر استخداماً في كرة اليد وتطوير اللاعبين من خلال المباريات التجريبية على ظروف المباريات ومصاعبها.



ولما كانت كرة اليد تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة اليد إحدى الأركان الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والموسمية.

3- الإجراءات الواجب اتباعها خلال مرحلة الإعداد البدني :

- إجراء فحص طبي للجميع اللاعبين في بداية المرحلة؛
- يفضل قضاء الجزء الأكبر من هذه المرحلة 1 (أسابيع) في معسكر خاص يعد وينظم جيدا بحيث يوفر للاعب الراحة الكاملة والغذاء المناسب الذي يساعد على تحمل المجهود الكبير الذي يبذل في هذه المرحلة.
- الاهتمام بالناحية الترويحوية خلال المعسكر.
- يعد البرنامج والجدول التدريبي الخاص بالمرحلة التالية (الإعداد للمباريات) في ضوء ملاحظات المدرب خلال مرحلة الإعداد.
- يراعى الاهتمام بالناحية النظرية إلى جانب الناحية العملية في القسم الأخير من المرحلة.
- الاهتمام بإطالة العضلات القصيرة التي كثيرا ما ينتج عنها التمزق العضلي (مثلا تمزق أو شد العضلات الخلفية للفخذ نتيجة للانقباض المفاجئ للعضلات الأمامية المقابلة وتمزق عضلات مفصل الكتف).
- الاهتمام في نهاية المرحلة بإعداد اللاعبين للاشتراك في المباريات التي سيؤديها في المرحلة التالية.

4- مفهوم التحضير البدني في كرة اليد:

ونقصد به كل الإجراءات والتمارين ، والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهارى والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة ، سرعة ، تحمل ومرونة.

5- المتطلبات البدنية للاعب كرة اليد:



كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية، فأصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية، والأسبوعية، و الفترية، والسنوية،

فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لخوض المنافسات ، حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري و الخططي للاعب خاصة أثناء المنافسات، و لذلك فان التدريب لتنمية و تطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية و التدريبات الخططية، و بذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري و الخططي للعبة، وتتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني العام ، بتزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخططية على أن يكون مرتبط بالأداء البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب، وباختصار فإنه لا بد أن يمتلك لاعب كرة اليد الصفات البدنية التي تسمح له بأن يؤدي الممارسة وهو في كامل كفاءته الحيوية وحتى نهايتها، وكذلك الصفات البدنية الخاصة التي تمكنه من أداء الجوانب المهارية والخططية بالصورة المطلوبة.

6- عناصر الصفات البدنية :

ويمكن تلخيص عناصر الإعداد البدني كالآتي:

- | | | | |
|------------------|---------------------------|------------------------|------------|
| 1- القوة | 2- السرعة | 3- القدرة | 4- المرونة |
| 5- التوافق | 6- التوازن | 7- الدقة | 8- الرشاقة |
| 9- التحمل العضلي | 10- التحمل الدوري التنفسي | 11- المناعة ضد الأمراض | |

4-القوة:



والمقصود بها تنمية القوة العضلية وخاصة بالنسبة للعضلات التي تستخدم أثناء اللعب تنمية قوة عضلات الذراعين حتى يمكن التصويب بقوة وكذلك تنمية عضلات الرجلين حتى يمكن الوثب عاليا وهكذا تتحدد هذه القوة بمقدار ما نستطيع أن تبذله العضلة من جهد في لحظة أو لحظات معينة .

وبالإضافة إلى إسهام القوة في الإعداد البدني العام للاعب فإنها تكسبه الثقة بالنفس والقدرة على مقاومة المنافس بطريقة قانونية خلال المواقع التي نصادفه أثناء اللعب وكذلك نسب الإصابة وخاصة الخطيرة ، كما في حالة السقوط على الأرض أو الاحتكاك المستمر بالمناقين ، وأهم التمرينات التي تستخدم للوصول إلى تقوية العضلات تكون من النوع الذي يعمل ضد مقاومة كالأثقال المختلفة والكرات الطبية ومقاومة الرمبل وثقل الجسم واستخدام أدوات الجمباز.

2- السرعة :

السرعة من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر و مستمر على نتيجة المباراة ، بل إن أي تطوير نسمع عنه في اللعب غالبا ما يكون عامل السرعة وراءه. إننا نشاهد كثيرا من المواقف الهجومية والدفاعية طوال المباراة يكون العامل السرعة الحد الفاصل في ترجيح أحد اللاعبين على غيره ، وعامل السرعة هو أحد مميزات الشاب الواضحة لأنه من الملاحظ ازدياد هذا العامل حتى سن الثالثة والعشرين تقريبا ثم بعد الملاحظ ذلك في الوقت الذي تستمر فيه قوة التحمل في الأرياد وتتطلب تدريبات السرعة قدرا من النشاط العصبي أكثر من تدريبات القوة ولهذا يمتاز اللاعبون الذين يدرسون على السرعة باليقظة والحساسية. ويمكن ال وصول إلى السرعة بالتدريب على منافسات العدو والتتابعات المختلفة كذلك يمكن استغلال خطوط الملعب ومناطقه بالحري بتحركات طولية أو عرضية أو مائلة أيضا.

و بالنسبة لكرة اليد فإن تمرير وقطع الكرة في اللحظة المناسبة وسرعة اتحاد الموقف المناسب وتلبية المدافع مع تصويبة المهاجم وخاصة بالنسبة لحارس المرمى إلى غير ذلك يقرر في كثير من الحالات نجاح أو فشل الهجمة ولقوة الجهاز العصبي أثر في رد الفعل بالنسبة لكل فرد . هذا ، بالإضافة إلى سرعة الانتقال ، والتدريب على هذه الناحية نختار بعض الألعاب الصغيرة المناسبة لهذا مثل عكس الإشارة صفارة أو صفارتين ... الخ

3- القدرة:

أي القوة المميزة بالسرعة و بمعنى آخر أقصى قوة في أقل زمن وتتمثل في قوة الارتقاء بسرعة لأعلى عند التصويب بالوثب فوق الحائط الدفاعي.

4- المرونة:



والمقصود بها مطاطية العضلات ، وبالتالي القدرة الحركية الجيدة لجميع مفاصل وأربطة الجسم والوصول في أداء الحركات إلى أفضل مدى للاعب.

وصفة المرونة تسهم في تطوير وتنمية الصفات البدنية الأخرى ، وبجانب هذا فالمرونة تعتبر من الأسس الجوهرية في اكتساب وإتقان الأداء الحركي.

ويمكن التدريب عليها بتمرينات عقل الحائط أو بمساعدة الزميل التي تنسم بإطالة العضلات.

5-التوافق العضلي العصبي:

ينصح من التسمية أن الجهاز العصبي هو المسيطر على السرعة وسرعة رد الفعل والتوافق العضلي العصبي ، وأن القلق والاضطراب النفسي مثلاً يؤثران في حركات اللاعب حتى أنها تصدر طائشة غير منسجمة ، أما عمل العضلات بعضها مع بعض نانسجام فيطلق عليه التوافق العضلي وهو دوام سلامة الاتصال بين العضلات و الجهاز العصبي مع العين.

وهذا التوافق يقلل إلى حد كبير من الجهد المبذول حتى لا يشترك جميع عضلات جسمه مثلاً في استقبال كرة ، وهذه الصفة تأتي بالتدريب المستمر بجانب الاستعداد الطبيعي ومنها نفرق بين لاعب مبتدئ و آخر متقدم. و للتدريب على هذه الناحية تستخدم بعض حركات الرشاقة والجمباز.

4-التوازن:

يلعب هذا العنصر دوراً هاماً للاعب كرة اليد ، وأساسه حفظ مركز ثقل الجسم بين القدمين والسيطرة عليه دون اندفاع في المنافس حتى لا يقع في مخالفة خطأ مدافع أو مهاجم) و مركز الثقل نقطة وهمية تقع بين الفقرة الخامسة القطنية وصرة البطن ويختلف نوعاً بالنسبة للسيدات تبعاً للجدار البطنى) وتدرجات التوازن مثل الجري والتوقف ثم الدوران للخلف والتكرار ، وكلما سيطر اللاعب على جسمه عند التوقف في أقل زمن وخطوات ، نجح في سرعة الانطلاق والارتداد بطول الملعب هجوماً ودفاعاً.

5- الدقة:

هناك أداء اللاعب كرة اليد ، وهناك دقة أداء وهذا ما يتبعه المدرب بحماسة وحيويته المستمرة خلال الوحدة التدريبية من توجيه مستمر وإصرار على دقة الأداء وهو الطريق للتميز و التغلب عند التعامل مع منافسه أثناء كفاحهم المستمر.

6- الرشاقة

خفة ورشاقة الأداء تظهر أكثر ونلاحظها لدى اللاعبين المميزين مهارياً ، وهي حركة الجسم مع الأطراف في سرعة إنجاز وفاعلية . وتظهر في ثنى الجذع مع تغيير ذراع التصويب يمين أو يسار المدافع عند الوقوع على الأرض بعد تعامل عنيف معه من منافس لديه الوعى لتلافى الإصابة وسرعة النهوض لاستئناف اللعب ، وتدرجات الرشاقة بين القوائم والحركات الأرضية وأيضاً أجهزة الجمباز.

7- التحمل العضلي:

لا شك أن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا و عملا متواصلا طوال فترة وجوده بالملاعب سواء في الهجوم أو الدفاع بدون وقف ولا بد للاعب من أن يستمر في بذل الجهد دون فترات راحة وأن يزيد من كفاحه وكفاءته ويرتفع بمستواه ما دام مستمرا في اللعب بحيث يختم المباراة وهو في حالة لا تقل بأي حال من الأحوال عن مد بدايتها ويمكن تنمية التحمل بزيادة عدد مرات التدريب أو زيادة فترة التدريب في المرة الواحدة ، كما يمكن استخدام التدريب الفترى وهو عبارة عن التدريب لفترات بسيطة يعقبها فترة راحة وذلك طوال فترة التدريب الواحدة.

* التحمل الدوري التنفسي : ويعني الجهاز النفس ي والدوري بعضلة القلب غير الإرادية والتي تعمل من بدايه بعث الحياة في جين الأم وطوال الحمل ، وكذا خلال ساعات الراحة والنوم والصيام .
*المناعة ضد الأمراض: عند اكتمال تحقيق عناصر اللياقة البدنية العشرة السابقة يؤدي ذلك إلى ضمان حيوية خلايا الجسم بجميع أنواعها أطول زمن ممكن وفي ذلك تأخر لظهور الشيخوخة ، و تتحقق المناعة ضد الأمراض.

أهمية اللياقة البدنية للاعب كرة اليد (الفسولوجية) :

يعمل مدربوا كرة اليد على تطوير عناصر اللياقة لهذه اللعبة و ذلك لضمان قوة وتحمل وكفاءة أعضاء الجهاز الحركي المشتركة في النشاط (الجهاز العظمى المفصلي والأربطة وكفاءة الأجهزة الحيوية الداخلية. الجهاز الهضمي الجهاز البولي الكبد و الدوري التنفس إلخ)

قائمة المراجع:

● المراجع العربية:

- 1- أحمد عريبي عودة، التحليل والاختبار في كرة اليد، مكتب سناريا، العراق، بغداد 2004.
- 2- أحمد عريبي عودة، الاعداد البدني في كرة اليد، ط 4، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع. الأردن، عمان 2013
- 3- كمال درويش، عماد الدين عباس وسامي محمد علي، الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد (نظريات وتطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 1998
- 4- كمال عبد الحميد إسماعيل، أ.د محمد صبحي حسانين : رباعيات كرة اليد الحديثة . الجزء الثاني ، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002
- 5- وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب الرياض ي للاعب والمدرب ، الطبعة الأولى، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، مصر، 2002