

## المحاضرة رقم 04 :المتطلبات البدنية للاعب كرة اليد

تعد متطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة اليد، والتي تعد أحد أساسيات المباراة لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة (60 دقيقة ) والذي قد يمتد أكثر من ذلك في الكثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ماتحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام مهارية والخطية المختلفة بفاعلية، نفقد أصبح حاليا من الواجب الهجوم بالاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الفريق للكرة.

### الإعداد البدني لكرة اليد:

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءته أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية ونجد نوعين من الإعداد البدني

### - الإعداد البدني العام:

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون توجه إلى الرياضة معينة ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة للرياضي الذي يخضع طيلة هاته المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطوير الصفات الحركية، مقاومة، قوة، مرونة،....الخ.

ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من الدعم تقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصالية وكذا الأجهزة الفيزيولوجية ( جهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي ).

### ب- الإعداد البدني الخاص:

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة اليد، أي تطوير الصفات المميزة للاعب كرة اليد، مثل التحمل الدوري

التنfy والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة بالسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة .... الخ.

وهذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين سرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو التبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل التدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام حيث تصل لأعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات

#### عناصر اللياقة البدنية:

- **التحمل:** "عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن".

#### - القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دور بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة اليد خلال المباراة، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحد من أهم مكونات اللياقة البدنية، حيث يرتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب كرة اليد وتؤثر في مستواه.

ويتضح اجتياح اللاعب لها في الكثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة، وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة. كما يحتاج إليها اللاعب أيضا فيما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمرة مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة.

#### - السرعة:

- تعريف: تفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على لقيام بالحركات في أقصى فترة زمنية وفي ظروف معينة وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا

#### - تحمل السرعة:

يعرف التحمل السرعة بأنها احد العوامل الأساسية للإنجاز في كرة اليد ونعني قدرة اللاعب بالاحتفاظ بمعدل عال من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف سرعاتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار، التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة ستون دقيقة للقيام بالواجبات الهجومية والدفاعية

## - الرشاقة:

- تعريف: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى.

تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة.

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء منه.

ويعتبر التعريف الذي يقدمه "هرتز" من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

القدرة على إتقان التوفقات الحركية المعقدة.

القدرة على السرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

القدرة على تعديل سرعة الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة

## المراجع :

حسن سيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وال تدريب"، دار المعارف، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001،

- محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر، ب ط، القاهرة، 1994.

Ahmed KHELIFI: L'arbitrage a travers le caractère du foot ENEMAL,

Alger,1990,.

- قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجماعية، ب ط، بغداد، 1984،