

## المحاضرة رقم 05 :المتطلبات الفسيولوجية والمرفولوجية للاعب كرة اليد

- كرة اليد ككل الرياضات الجماعية الأخرى تحتاج إلى استهلاك طاقتي كبير وتحتاج أيضا إلى بعض الصفات البدنية الضرورية من أجل ممارستها، كالسرعة والقوة والمداومة من أجل الحفاظ على القدرات البدنية والمهارية خلال 60 دقيقة للمقابلة.
- تحضير بدني عالي مما يعطي حركية كبيرة للمدفعين ويؤثر بصورة إيجابية على سمة العدوانية على حامل الكرة.
- النجاح في كرة اليد يتطلب تنمية عوامل التحضير البدني، التقني، والتكتيكي منها:
  - حجم تدريب مرتفع.
  - شدة التمارين خلال حصص التدريب عالية.
  - إيجاد تكامل بين التدريب والنشاط الاجتماعي للرياضي من خلال تنظيم متكامل.
  - إطارات تقنية مؤهلة.
- كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وخصم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطع ،لذلك يتميز الأداء المهاري بأنه مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي تتطلب من اللاعب التأقلم معها حسب حالات اللعب خلال المنافسة معتمدا في ذلك على قدراته البدنية المورفولوجية والمهارية وكذلك حالته النفسية والعقلية، وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الإنجاز والفعالية.
- وكرة اليد الحديثة، ونظرا لأن الملعب صغيرا نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك والتمرير والتصويب كل هذه المواقف يتحكم ودقة واقتصاد وسرعة لإنجاز أفضل النتائج
- إن كرة اليد تتميز بل العديد من الخصائص ، التي اكتبتها شعبية كبيرة، حيث أصبحت من الرياضات المنتشرة على مستوى الكرة الأرضية، وازداد عدد الممارسين لهذه اللعبة، ومن أهم مميزات كرة اليد مايلي:
  - امكانياتها البسيطة
  - فيها عنصر التشويق لكل من اللاعب والمتفرج.

سهلة من حيث تعلمها والتقدم فيها.  
قانونها بسيط.

فائدتها شاملة لكل أجزاء الجسم نتيجة ما تحمله من سرعة وكفاح مستمر بين المهاجمين والمدافعين  
يتمشى خاصة مع طبيعة الشباب.

الحركات في كرة اليد تتم بشكل سريع، وتحت ضغوط من اللاعب المنافس في بعض  
الاحيان، مما يفرض على اللاعبين أن يكتسبوا القدرة على التكيف السريع المناسب للموقف، أو  
الوضعية في المباراة

ككل نوع من أنواع الرياضة يتميز لاعب كرة اليد بالعديد من الخصائص نتائج التي تتناسب وطبيعة  
وطبيعة اللعب، وتسهم في إعطاء فعالية أكبر، ومن هذه الخصائص مايلي:

#### 1- الخصائص المورفولوجية:

إن أية لعبة، سواء كانت لعبة جماعية أو فردية، تلعب فيها الخصائص المورفولوجية دورا  
هاما، في تحقيق نتائج إيجابية أو العكس، وتتوقف عليها الكثير من نتائج الفرق، وخاصة إذا تعلق  
الأمر بالمستوى العالي، بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة، وكرة  
اليد تمثلها مثل أية لعبة أخرى، تخضع لنفس التوجه، فالطول والوزن وطول الذراعين وحتى بعض  
المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام والاهمية ما لها، فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية وطول قامة  
معتبر، كما يتميز كذلك بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذا كف يد واسعة، وسلاميات أصابع  
طويلة نسبيا والتي تتناسب وطبيعة كرة اليد.

وفيما يلي مجموعة من الخصائص المورفولوجية التي تميز لاعب كرة اليد:

#### النمط الجسمي:

إن النمط الجسمي للاعب كرة اليد هو النمط العضلي، الذي يتميز بطول الأطراف خاصة  
الذراعين، مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة، وقوة  
التصويب وتنوعه، ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فإن النمط  
العضلي هو الأنسب لمثل هذا النوع من الرياضة

#### الطول:

عامل أساسي ومهم وخاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف، له تأثير كبير على الارتقاء، وفي الدفاع كذلك (الصد واسترجاع الكرة)، ونورد هنا نموذج للاعبين فرق المستوى العالي (النخبة) مأخوذة من بعض الفرق المشاركة في الألعاب الأولمبية، متعلقة بمتوسط أطوال اللاعبين.

بطولة العالم 1978	أولمبياد 1976	بطولة العالم 1974	أولمبياد 1972	بطولة العالم 1970
186,9 سم	188,1 سم	186,2 سم	184,8 سم	184,0 سم

جدول رقم (1): الجدول يمثل الدول الفائزة بالمراكز من 1 إلى 8.

متوسط الطول في الألعاب الأولمبية برشلونة 1992

\*من خلال الجدول رقم (1) نلاحظ الزيادة التدريجية في أطوال اللاعبين خلال الأعوام الثمانية وتظهر جليا سنة 1976. أي أن المدربين أصبحوا يهتمون بطول اللاعبين أكثر فأكثر.

الوزن:

إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد، ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول من خلال هذا المؤشر (indice)

وزن الجسم  $\times 100 / \text{الطول} = \text{indice de robustesse}$ . وكلما كان هذا المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعبين كذلك.

Envergure- : عرض الكتفين:

ويتم قياسه كالاتي: يستند اللاعب إلى الحائط بحيث تكون الذراعين مبسوطتين (ممدودتين) أفقيا من نهاية الأصبع الوسطى من اليد اليمنى إلى نهاية الأصبع الوسطى في اليد اليسرى يأخذ القياس، وهذه الصفة لها أهمية كبيرة بحيث تؤثر على قوة هذا القذف والرمي، كما أن لها أهمية كبرى عند حراس المرمى بحيث تسمح لهم بتغطية مساحة كبيرة من المرمى.

الشبر (كف اليد) L'empan:

ويعبر عن مساحة كف اليد أي (راحة اليد) ويتم قياسه كالتالي: من نهاية إصبع الإبهام إلى نهاية إصبع الخنصر (الأصبع الصغير لليد) بحيث تكون أصابع اليد متباعدة عن بعضها إلى أقصى حد، وأهمية اتساع مساحة كف اليد تتمثل في أنها تسهل على اللاعب مسك الكرة أي سهولة التحكم في الكرة.

- وتتنحصر قيمتها عند الرجال ما بين 22 إلى 25 سم.

- المرونة:

إن سعة ومدى الحركة لدى لاعبي كرة اليد تكون كبيرة وخاصة على مستوى الكتف والتي تلعب أهمية كبيرة في جميع أشكال وأنواع القذف حيث يكون هناك ارتفاع في امكانية الحركة وكذلك القوة

- الخصائص الرياضية والفيزيولوجية:

اللاعب ذو المستوى العالي (رياضي النخبة) من الجانب الرياضي والفيزيولوجي يتميز بأنه :

- سرعة تنفيذ كبيرة جدا.

- قدرة امتلاك لاعب كرة اليد سرعة وقوة تمكنه من اداء الرمي والقفز بفاعلية كبيرة.

- قادر على إيجاد مصادر طاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة، وذلك بتأخر ظهور اعراض التعب.

- ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات هوائية جيدة.

- بما أن مراحل اللعب في كرة اليد تتميز بالتناوب بين التمرين و الراحة تمارين لا تتعدى 10 ثوان، هذا ما يتطلب قدرة لاهوائية لا حمضية للاعبي كرة اليد.

- لعبة كرة اليد تتطلب قدرات لاهوائية بوجود حمض اللبن ويظهر هذا جليا في بعض مراحل اللعب في مقابلة ما(حيث تكون تمارين بشدة عالية في وقت زمني طويل نسبيا ووقت راحة قصير جدا) مثلا : الهجمات المضادة، الدفاع الفردي.

- الصفات الحركية:

إن الصفات الحركية ضرورية لأي رياضة بما فيها كرة اليد بحيث تلعب دورا فعالا في الاداء

الحركي السليم والصحيح.

1- التوازن: ضروري للاعب في كل التحركات والقفزات التي يقوم بها.

2- الرشاقة: هي ضرورية في التحكم والتعامل الجيد مع الكرة.

3- التنسيق:مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة كالقفز والرمي.

4- التفريق والتمييز بين مختلف الأعضاء: تسمح بأداء حركات صحيحة ودقيقة.

ومعنى أن يفرّق ويميّز لاعب كرة اليد بين ما سيفعله بيديه وما سيفعله برجليه.

- الخصائص النفسية:

يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة وهي:

### 1- المواجهة والمثابرة للانتصار:

يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة وأخذ المسؤولية وإعطاء كل ما يملك من امكانيات لتحقيق الانتصار والفوز على الخصم.

### 2- التحكم في كل انفعالاته:

نظرا لخاصية لعبة كرة اليد التي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين فإن ذلك يفرض على اللاعب التحكم في انفعالاته لأن ذلك يجعله أكثر حضور ذهني وبدني في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز.

### 3- الدافعية:

حب الانتصار والفوز تجعل من لاعب كرة اليد أكثر دافعية وتحفزا ولقد أثبتت الشواهد والبحوث المتعددة أن اللاعبين الذين يفتقرون إلى السمات الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية والمهارية وكذلك الخطئية.

### 6- الذكاء:

يقال عادة أن المنافسة الرياضية عبارة عن كفاح بين ذكاء اللاعب وذكاء منافسه ويظهر هذا جليا خلال الألعاب الجماعية التي تعتمد مواقفها في معظم أوقات المباراة والنجاح فيها يكمن في حسن تصرف اللاعب مع ذاته وزملائه.

وهذه معظم الخصائص التي تتميز بها كرة اليد وخصائص اللاعب سوى كانت بدنية أو مورفولوجية أو نفسية تحتم على المدربين والمربين الاهتمام بها فيما يخض اختيار وانتقاء اللاعبين التي تتوافق قدراتهم وخصائصهم معها.

## الخاتمة:

نظرا لما توفره رياضة كرة اليد من مناخ تربوي سليم للمارسين من الجنسين فقد أدرجت ضمن مناهج التربية البدنية في جميع المراحل التعليمية، فمن خلال النشاطات الداخلية والخارجية لرياضة كرة اليد تجمع ما تتضمنه من مكونات عامة فهي زاخرة بالسمات الحميدة والتعاون والعمل الجماعي والقيادة والتبعية والمثابرة والكفاح واحترام القانون وتعتبر رياضة كرة اليد مجالا لتنمية القدرات العقلية للرياضي.

## المراجع :

Claude,Bayer, Handball, la formation du joueur- Vigot 1987

كمال عبد الحميد، زينب فهمي: كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس، دار الفكر العربي،

منير جرجس ابراهيم: كرة اليد للجميع- دار الفكر - ط4-

ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، دار المنشأة ، الاسكندرية.