



المحاضرة الأولى

للمرحلة الرابعة

اعداد

أ.م.د. علاء محمد جاسم م.م. علا عيسى النداوي

الإعداد البدني

مفهوم الإعداد البدني

الإعداد البدني هو أحد الأركان المهمة في عملية تهيئة اللاعب للمشاركة في المباريات ومن خلاله يمكن تحقيق كثير من الأهداف التربوية التي يمكن غرسها في نفس اللاعب وسلوكه ويُعرف بأنه "النشاط الحركي الذي يعمل على إكساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية الشاملة التي تمكنه من الأداء الحركي للنشاط الرياضي بصورة متكاملة والتي تظهر في كمية الحركة المتغيرة التي تعتمد على الأجهزة الحيوية والعضلية والعوامل النفسية المختلفة

نحن نقول دائما نتقول إن هناك ترابط غير ملحوظ بين أنواع الإعداد لكن الحقيقة أن إعداد البدني هو العمود الفقري الذي يستند عليه كل أنواع الإعداد فلا إعداد مهاري بدون الإعداد البدني ولا إعداد خططي ولا نفسي فهو دائما القاعدة التي تبنى عليها أنواع الإعداد كلها.

لم تلق مرحلة الإعداد البدني في الماضي الاهتمام المناسب من المدربين كلهم وكانت مدتها تتراوح بين 3 و 4 أسابيع للإعداد العام ومثلها للإعداد الخاص، أما في كرة اليد الحديثة وبعد دراسة وأبحاث طويلة أعطت لهذه المرحلة أهميتها ووضعت لها البرامج والتدريبات الحديثة وطالت مدتها لتصل إلى عشرة أسابيع للمرحلتين أو أكثر، تبدأ بعد نهاية المرحلة الانتقالية، وتستمر حتى بداية مرحلة المنافسات. ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين:

أولا : الإعداد البدني العام

وهو المرحلة الأولى من مرحلة تهيئة اللاعب للمشاركة في المنافسات وتستمر هذه المدة من 4 . 6 أسابيع ويقوم المدرب فيها بعملية بناء عامة لجسم اللاعب واستخدام مختلف الطرائق 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 الإعداد الأخرى.

ويهدف الإعداد البدني العام إلى إكساب اللاعب الصفات البدنية وهي القوة، والسرعة والتحمل، والمرونة، والرشاقة وبناء قاعدة عريضة لغرض التهيئة الأساسية لبناء المستوى العالي.

ثانياً: الإعداد البدني الخاص

وهو المرحلة الثانية من مرحلة إعداد اللاعب وتستمر هذه المرحلة من 4.6 أسابيع وتستند بشكل كبير إلى المرحلة الأولى من مرحلة الإعداد ويتجه التدريب فيها إلى التخصص بكرة اليد والعمل على تطوير اللياقة الخاصة مع مراعاة الاهتمام بتطوير اللياقة العامة وعدم إهمالها، وفي هذه المرحلة يتم التركيز على استخدام الأدوات في مباريات كرة اليد وبصورة خاصة الكرات والتركيز على تطوير المجاميع العضلية الأكثر استخداماً في اللعبة وتطوير اللاعبين من خلال المباريات التجريبية على ظروف المباريات ومصاعبها .

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

ملاحظات يجب اتباعها خلال مرحلة الإعداد البدني

- ✓ إجراء فحص طبي للاعبين جميعهم في بداية المرحلة ..
- ✓ يفضل قضاء الجزء الأكبر من هذه المرحلة (4 أسابيع) في معسكر خاص، بعد وينظم جيداً بحيث يوفر للاعب الراحة الكاملة والغذاء المناسب الذي يساعد على تحمل المجهود الكبير الذي يبذل في هذه المرحلة.
- ✓ الاهتمام بالناحية الترويحية خلال المعسكر.
- ✓ يعد البرنامج والجدول التدريبي الخاص بالمرحلة التالية (الإعداد للمباريات) في ضوء ملاحظات المدرب خلال مرحلة الإعداد.
- ✓ الاهتمام في نهاية المرحلة بإعداد اللاعبين للاشتراك في المباريات التي سيؤدنها في المرحلة التالية.
- ✓ يراعى الاهتمام بالناحية النظرية إلى جانب الناحية العملية في القسم الأخير من المرحلة.

✓ الاهتمام بإطالة العضلات القصيرة التي كثيراً ما ينتج عنها التمزق العضلي (مثل تمزق أو شد العضلات الخلفية للفخذ نتيجة للانقباض المفاجئ للعضلات الأمامية المقابلة وتمزق عضلات مفصل الكتف

الإعداد البدني يهدف إلى تحقيق عدة أهداف رئيسية، تشمل

- تحسين الأداء الرياضي: عن طريق تطوير جميع القدرات البدنية اللازمة للرياضة المعنية.
- الوقاية من الإصابات: من خلال تقوية العضلات والمفاصل وتحسين المرونة.
- تحسين اللياقة البدنية العامة: ليصبح الرياضي قادرًا على التعامل مع متطلبات الأنشطة الرياضية بكفاءة.
- رفع مستوى التحمل: ليتمكن اللاعب من أداء الأنشطة الرياضية لفترات أطول دون الشعور بالتعب.
- تهيئة الرياضي للمنافسات: سواء على مستوى البدني أو النفسي، حيث يساهم الإعداد البدني في تعزيز الثقة بالنفس والاستعداد الذهني.

الإعداد البدني الخاص في كرة اليد يعتبر عنصرًا أساسيًا في تطوير اللاعبين وتحسين أدائهم في المباريات. من خلال التركيز على تنمية القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة، المرونة، والرشاقة، يمكن للاعبين تحقيق مستويات أداء أعلى، مع تقليل مخاطر الإصابات. برنامج تدريبي شامل يدمج تدريبات المقاومة، البليوميتركس، السرعة، والرشاقة سيضمن تحسين الأداء البدني والتكتيكي داخل الملعب.

➤ تعريف القوة

القوة هي القدرة على إنتاج أقصى جهد بدني للتغلب على مقاومة معينة أو التعامل مع وزن محدد. تعتبر القوة عنصرًا أساسيًا في الأداء الرياضي، حيث يحتاج اللاعبون في مختلف الألعاب إلى توليد قوة

عضلية لتنفيذ العديد من الحركات مثل الجري، القفز، الدفع، والرفع. تؤثر القوة على قدرة الرياضي في التحكم بالجسم، وكذلك في التعامل مع الأدوات الرياضية مثل الكرة أو الأدوات الأخرى .

أهمية القوة في الإعداد البدني

القوة لها أهمية كبيرة في الإعداد البدني للرياضيين، حيث تعد الأساس في تحسين الأداء الرياضي في جميع الأنشطة البدنية. وفيما يلي بعض الأسباب التي تجعل القوة مهمة:

- **تحسين الأداء الرياضي:** القوة العضلية تمكن الرياضي من أداء الحركات بشكل أكثر كفاءة وسرعة، سواء في الركض، القفز، أو التسديد.
- **الوقاية من الإصابات:** تساعد القوة على تقوية العضلات والمفاصل، مما يقلل من فرص حدوث الإصابات المرتبطة بالتدريبات والمنافسات.
- **زيادة تحمل الأداء البدني:** كلما زادت قوة العضلات، زادت القدرة على التحمل والعمل بكفاءة لفترات أطول دون التعب.
- **تحسين التحكم في الجسم:** قوة العضلات تسهم في تحسين الاستقرار والتحكم في الحركات المعقدة التي تتطلب توازناً ودقة.

أنواع القوة في كرة اليد

1. تعريف القوة العظمى في كرة اليد

القوة العظمى (Maximum Strength) تُعرّف بأنها القدرة القصوى للعضلات على إنتاج أقصى جهد ممكن في مقاومة واحدة أو حركة واحدة. بمعنى آخر، هي أقصى قوة يمكن أن ينتجها اللاعب في حركة محددة مثل التسديد أو التصدي أو الاشتباك البدني مع الخصوم. تُعتبر القوة العظمى أحد أهم مكونات الأداء الرياضي في كرة اليد، لأنها تساهم بشكل مباشر في تحسين القدرات البدنية للاعبين وتعزيز أدائهم أثناء المباريات.

✓ أهمية القوة العظمى في كرة اليد

القوة العظمى ضرورية في كرة اليد لعدة أسباب تجعلها عنصراً أساسياً في تحقيق النجاح في الملعب، ومنها:

- **تحسين فعالية التسديدات:** التسديد القوي يتطلب من اللاعب توليد قوة كبيرة في الجزء العلوي من الجسم، وخاصة في الكتفين والذراعين. كلما كانت القوة العظمى أكبر، كان بإمكان اللاعب تسديد الكرة بسرعة وقوة أكبر، مما يزيد من فرص تسجيل الأهداف.
- **الدفاع القوي:** في كرة اليد، يحتاج اللاعبون إلى قوة بدنية كبيرة للدفاع ضد الخصوم ومنعهم من التقدم نحو المرمى. القوة العظمى تساعد اللاعبين في التصدي للاعبين المنافس ومنعهم من تسديد الكرة أو التمرير بسهولة.
- **الاحتكاك البدني:** الاحتكاك الجسدي شائع في كرة اليد، سواء عند التنافس على الكرة أو الاشتباك مع الخصم في المناطق الدفاعية. قوة اللاعب في هذه المواجهات تعتمد بشكل كبير على قوته العظمى في السيطرة على الخصم أو تحرير نفسه من الضغط.
- **التحكم في الحركات:** القوة العظمى تساعد في تعزيز الاستقرار والتحكم في الحركات المعقدة، مثل القفز العالي للتسديد، تغيير الاتجاهات بسرعة، أو التصدي لهجمات الخصم..

✓ عناصر القوة العظمى في كرة اليد

1. **القوة العضلية في الجزء العلوي من الجسم**
الجزء العلوي من الجسم يلعب دوراً محورياً في كرة اليد، خاصة في التسديدات وتمرير الكرة. تعتمد قدرة اللاعب على تسديد الكرة بقوة من مسافات بعيدة أو التمرير بقوة على قوة عضلات الصدر، الكتفين، الذراعين، والظهر.
2. **القوة العضلية في الجزء السفلي من الجسم**

الساقين تلعبان دورًا حاسمًا في منح القوة للتسديد والقفز والتحرك بسرعة داخل الملعب. القوة العظمى في عضلات الساقين تساعد اللاعبين على القفز لأعلى أثناء التسديدات أو الدفاع ضد التسديدات العالية من الخصم.

3. القوة الأساسية

القوة الأساسية (Core Strength) تشمل عضلات البطن والظهر، وهي ضرورية لتحقيق التوازن أثناء الحركات المختلفة في كرة اليد. قوة الجزء الأوسط من الجسم تساعد اللاعب في الحفاظ على استقراره أثناء التسديد والدفاع، وكذلك أثناء التحرك بسرعة في جميع الاتجاهات.

✓ فوائد تطوير القوة العظمى في كرة اليد

تطوير القوة العظمى يمنح اللاعبين العديد من الفوائد التي تساهم في تحسين أدائهم بشكل عام، ومن هذه الفوائد:

- **تحسين التسديدات والتمريرات:** لاعب كرة اليد الذي يمتلك قوة عظمى كبيرة في الجزء العلوي من الجسم سيتمكن من تسديد الكرة بسرعة أكبر وبدقة عالية، مما يزيد من فرص تسجيل الأهداف.
- **زيادة القدرة على التصدي والدفاع:** القوة العظمى تساهم في تحسين أداء اللاعبين في الدفاع من خلال التصدي بقوة للخصوم ومنعهم من تسجيل الأهداف.
- **تعزيز التحكم والتوازن:** تساعد القوة العظمى في تحسين التحكم في الحركات، مما يجعل اللاعبين قادرين على تنفيذ حركات معقدة، مثل القفزات المفاجئة وتغيير الاتجاهات بسرعة.
- **تقليل مخاطر الإصابات:** كلما زادت قوة العضلات والمفاصل، كلما كانت أقل عرضة للإصابات الناتجة عن الاحتكاك البدني أو الحركات المفاجئة.

✓ تطبيق القوة العظمى في مواقف اللعبة

- **التسديدات القوية:** القوة العظمى تساعد اللاعبين في تنفيذ تسديدات قوية نحو المرمى، مما يجعل من الصعب على حراس المرمى التصدي للكرة.
- **الاحتكاك الدفاعي:** في مواقف الدفاع، يحتاج اللاعبون إلى قوة بدنية كبيرة للتصدي لهجمات الخصم ومنعهم من الدخول إلى منطقة التسديد.
- **القفز للتسديد أو التصدي:** القدرة على القفز بقوة وبسرعة تساعد اللاعبين في الهجوم على المرمى أو التصدي لتسديدات الخصم.

القوة العظمى هي عنصر أساسي في تحسين أداء لاعبي كرة اليد، حيث تساهم في تعزيز التسديدات، التمريرات، التحركات السريعة، والدفاع القوي. من خلال تطوير القوة العظمى عبر تدريبات مخصصة مثل رفع الأثقال والبليومتركس، يمكن للاعبين تحقيق مستوى عالٍ من الأداء والتميز في الملعب. تحقيق هذه القوة يتطلب التزامًا قويًا بتدريبات مستمرة ومنهجية، مع مراعاة التغذية السليمة والراحة الكافية لضمان نمو العضلات وتعافيها.

✓ طرق تدريب القوة العظمى في كرة اليد

1. تمارين رفع الأثقال (Weightlifting)

- تعتبر تمارين رفع الأثقال من الأساليب الأساسية لتطوير القوة العظمى. تعتمد هذه التمارين على استخدام أوزان ثقيلة مع تكرارات منخفضة (3-5 تكرارات)، مع تركيز على القوة القصوى في كل تمرين. تشمل هذه التمارين:
- **القفصاء (Squats):** يعمل على تقوية عضلات الساقين، الوركين، والجزء السفلي من الجسم.
 - **الضغط باستخدام الأثقال (Bench Press):** يعمل على تحسين قوة الجزء العلوي من الجسم وخاصة الصدر والذراعين.

▪ **الرفع الميت (Deadlifts):** يُستخدم لتقوية العضلات الخلفية والساقين والوركين، وهو تمرين أساسي لتحسين القوة العظمى.

2. تدريبات المقاومة (Resistance Training)

تمارين المقاومة تساهم في زيادة القوة العضلية باستخدام أدوات مقاومة مثل الأوزان الحرة أو الأجهزة. كما يمكن استخدام **حبال المقاومة** لتطوير القوة في جميع أجزاء الجسم، مع التركيز على أداء الحركات ببطء لضمان الاستفادة القصوى من التمرين.

3. تدريبات القوة الانفجارية (Explosive Strength Training)

على الرغم من أن هذه التمارين تركز بشكل رئيسي على السرعة، فإنها تلعب دورًا مهمًا في تطوير القوة العظمى. تتضمن تمارين مثل:

▪ **القفزات المتفجرة (Plyometric Jumps):** لتحسين قوة عضلات الساقين وزيادة القدرة على القفز للتسديد أو الدفاع.

▪ **الرمي بالكرة الطبية (Medicine Ball Throws):** يساعد على تحسين قوة التسديد والتحكم في الكرة.

4. تمارين التحمل مع الأوزان (Endurance Weight Training)

استخدام الأوزان مع تكرارات متوسطة (8-12 تكرار) يساهم في تحسين التحمل العضلي والقوة العامة. هذه التمارين تساعد في تطوير القدرة على تحمل الجهد البدني المستمر خلال المباراة.

✓ فوائد تنمية القوة العظمى في كرة اليد

• **تحسين الأداء الهجومي:** للاعب كرة اليد الذي يمتلك قوة عظمى متطورة يستطيع تسديد الكرة بقوة أكبر ودقة أعلى.

• **تحسين الأداء الدفاعي:** القوة العظمى تساعد في التصدي للاعب الخصم ومنعهم من تسجيل الأهداف.

- **تقليل مخاطر الإصابة:** تطوير العضلات والمفاصل بشكل قوي ومستقر يساهم في تقليل خطر الإصابة أثناء المباريات.
- **زيادة قدرة التحمل:** عند تحسين القوة العظمى، يتمكن اللاعبون من تحمل الجهد البدني العالي دون انخفاض في الأداء.

تنمية القوة العظمى في كرة اليد تلعب دوراً أساسياً في تعزيز قدرات اللاعبين على المستويين الهجومي والدفاعي. من خلال التدريب المنظم والموجه، يمكن للاعبين تحقيق قوة عضلية متطورة تساعدهم على أداء أفضل في الملعب. برامج التدريب الخاصة بالقوة العظمى تشمل تمارين رفع الأثقال، المقاومة، القوة الانفجارية، والتحمل، مما يساهم في تحسين الأداء الشامل وتقليل مخاطر الإصابات.

2. تعريف القوة المميزة بالسرعة

القوة المميزة بالسرعة في كرة اليد تعني القدرة على توليد قوة كبيرة في فترة زمنية قصيرة، وتعتبر هذه القدرة ضرورية لتنفيذ الحركات السريعة والمفاجئة مثل التسديدات، القفزات، التمريرات السريعة، والتصدي لهجمات الخصم. تجمع القوة المميزة بالسرعة بين القوة العضلية والسرعة، مما يسمح للاعبين بتنفيذ الحركات بكفاءة وفعالية أكبر خلال المباراة.

✓ أهمية القوة المميزة بالسرعة في كرة اليد

تعتبر القوة المميزة بالسرعة عاملاً حاسماً في كرة اليد لأنها تؤثر بشكل مباشر على العديد من جوانب الأداء، ومنها:

- **تحسين فعالية التسديد:** اللاعب الذي يمتلك قوة مميزة بالسرعة يستطيع تسديد الكرة بسرعة وقوة، مما يصعب على حارس المرمى التصدي لها.
- **التحرك السريع والمفاجئ:** في كرة اليد، يتطلب اللاعبون القدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة كبيرة، سواء للهجوم أو الدفاع. القوة المميزة بالسرعة تمكن اللاعب من التحرك بسرعة وتنفيذ المناورات بشكل أسرع.

- **التصدي الفعال:** يتطلب الدفاع في كرة اليد قدرة على التحرك السريع نحو الخصم لمنعه من التسديد أو التمرير. القوة المميزة بالسرعة تساعد اللاعبين في التحرك السريع والتصدي للتسديدات في اللحظة المناسبة.
- **الاحتكاك البدني:** عند الاشتباك البدني مع الخصوم، يحتاج اللاعبون إلى قوة سريعة للدفع والتحرر من الضغط. القوة المميزة بالسرعة تساعد اللاعبين في الفوز بالتحام الجسم مع الخصم.

✓ مكونات القوة المميزة بالسرعة في كرة اليد

1. القوة العضلية في الجزء العلوي

الجزء العلوي من الجسم، وخاصة عضلات الكتفين، الذراعين، والصدر، يلعب دورًا رئيسيًا في التسديدات السريعة وتمرير الكرة بقوة. القدرة على إنتاج قوة سريعة في هذه العضلات تؤثر بشكل مباشر على جودة التسديدات ودقتها.

2. القوة العضلية في الجزء السفلي

القوة المميزة بالسرعة في عضلات الساقين ضرورية للقفز السريع وللتحرك بين الهجوم والدفاع بسرعة. القفز السريع للتسديد أو للتصدي يعتمد على القوة التفجيرية في الساقين، بالإضافة إلى القدرة على الاستجابة السريعة للتحركات.

3. السرعة والانفجارية

السرعة هي العنصر الأساسي في القوة المميزة بالسرعة. تتحقق هذه السرعة من خلال تطوير القدرة على تنفيذ الحركات بسرعة كبيرة مثل التسديدات والمراوغات. الانفجارية تعني القدرة على البدء في الحركة بسرعة عالية والانتقال من حالة الثبات إلى السرعة القصوى في فترة قصيرة.

✓ فوائد تطوير القوة المميزة بالسرعة في كرة اليد

- **تحسين سرعة رد الفعل:** اللاعب الذي يمتلك قوة مميزة بالسرعة يستطيع التفاعل بسرعة أكبر مع مجريات اللعبة، سواء في الهجوم أو الدفاع.

- زيادة فعالية الهجمات: التسديدات السريعة والمفاجئة تكون أكثر صعوبة في التصدي لها، مما يزيد من فرص تسجيل الأهداف.
- تحسين الدفاع: القدرة على التحرك بسرعة نحو الخصم أو الكرة تعزز الأداء الدفاعي، مما يتيح للاعبين التصدي للتسديدات والهجمات بفعالية أكبر.
- تعزيز الاستقرار والتوازن: تدريب القوة المميزة بالسرعة يساعد في تحسين التوازن والاستقرار أثناء الحركات السريعة، مما يقلل من مخاطر الإصابات.