



المحاضرة الثانية

للمرحلة الرابعة

اعداد

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

✓ تطبيقات القوة المميزة بالسرعة في مواقف اللعب

1. التسديد السريع

أحد أبرز التطبيقات للقوة المميزة بالسرعة في كرة اليد هو التسديد السريع. اللاعب الذي يستطيع توليد قوة سريعة في وقت قصير يمكنه تسديد الكرة بسرعة تفوق قدرة حارس المرمى على التصدي.

2. التحرك السريع بين الدفاع والهجوم

خلال المباراة، يحتاج اللاعبون إلى التحرك بسرعة من الدفاع إلى الهجوم أو العكس. القوة المميزة بالسرعة تساعد اللاعبين على التحرك بسرعة وتغيير الاتجاهات بفاعلية، مما يعطي الفريق ميزة تكتيكية.

3. التصدي للكرات والهجمات

الدفاع الجيد يتطلب قدرة على التحرك بسرعة نحو الكرة أو الخصم لمنعه من التسجيل. اللاعب الذي يمتلك القوة المميزة بالسرعة يستطيع التصدي للتسديدات والهجمات في اللحظة المناسبة.

القوة المميزة بالسرعة هي عنصر حيوي في تطوير الأداء الرياضي في كرة اليد. من خلال الجمع بين القوة العضلية والسرعة، يمكن للاعبين تحسين قدرتهم على التسديد السريع، التحرك بين الدفاع والهجوم، والتصدي لهجمات الخصم. تطوير هذه القوة يتطلب تدريبات موجهة مثل البليومتركس ورفع الأثقال بسرعة، والتي تركز على تحسين السرعة والقوة في نفس الوقت. مع الالتزام بالتدريبات المستمرة، يمكن للاعبين تحقيق مستويات أعلى من الأداء وتحقيق النجاح في المباريات.

✓ أهمية تنمية القوة المميزة بالسرعة في كرة اليد

تعتبر القوة المميزة بالسرعة عنصرًا حاسمًا في كرة اليد، لأن اللاعبين يحتاجون إلى تنفيذ الحركات بسرعة ودقة في المواقف التي تتطلب ردود فعل سريعة وقوة بدنية. أهمية هذه القوة تشمل:

- تحسين فعالية التسديدات: القدرة على تسديد الكرة بسرعة وقوة يزيد من صعوبة التصدي لها من قبل حارس المرمى.
- زيادة القدرة على الدفاع والتصدي: اللاعبين الذين يمتلكون قوة مميزة بالسرعة يمكنهم التحرك بسرعة للتصدي لهجمات الخصوم والدفاع عن منطقتهم بكفاءة أكبر.
- التغيير السريع في الاتجاهات: في كرة اليد، يتطلب الأمر كثيرًا من التحرك السريع والتغيير في الاتجاهات بين الدفاع والهجوم. القوة المميزة بالسرعة تتيح للاعبين تنفيذ هذه الحركات بسرعة ودون إرهاق.
- تعزيز القوة الانفجارية: القوة المميزة بالسرعة تحسن قدرة اللاعبين على الانطلاق بسرعة كبيرة من حالة الثبات إلى الحركة السريعة، سواء عند التسديد أو التصدي.

✓ تدريبات تطوير القوة المميزة بالسرعة في كرة اليد

1. تمارين البليوميترىكس (Plyometrics)

- تعتبر تمارين البليوميترىكس من أفضل التمارين لتطوير القوة المميزة بالسرعة لأنها تعتمد على الحركات الانفجارية والسريعة. هذه التمارين تُستخدم لتحسين سرعة وقوة العضلات.
- **قفز الصناديق (Box Jumps)** يقوي عضلات الساقين ويحسن القدرة على القفز بشكل متفجر، وهو مهم لتنفيذ التسديدات من الهواء أو التصدي للكرات العالية.
 - **القفز العمودي (Vertical Jumps)** يُستخدم لتطوير القدرة على القفز لأعلى والتصدي لهجمات أو التسديدات.
 - **الرمي بالكرة الطبية (Medicine Ball Throws)** يقوي عضلات الجزء العلوي من الجسم ويحسن القدرة على التسديد بسرعة وقوة.

2. تمارين القوة السريعة (Speed-Strength Training)

- تركز هذه التمارين على استخدام الأوزان المتوسطة مع التركيز على السرعة أثناء رفع الأثقال. الهدف من هذه التمارين هو تطوير القدرة على توليد القوة بسرعة كبيرة.

- **القفصاء السريعة (Speed Squats):** تحسين القوة والسرعة في عضلات الساقين، مما يساعد اللاعبين في التحرك بسرعة والقفز بشكل متفجر.
- **تمارين الضغط السريعة (Speed Bench Press):** تطوير القوة في الجزء العلوي من الجسم مع التركيز على السرعة، مما يحسن القدرة على التسديد بقوة وسرعة.
- **الرفع الميت السريع (Speed Deadlifts):** يقوي عضلات الجسم السفلي ويحسن سرعة الاستجابة أثناء اللعب.

3. تدريبات التحمل السريع (Speed Endurance Drills)

- تهدف هذه التمارين إلى تحسين القدرة على الحفاظ على سرعة وقوة عالية لفترات طويلة من اللعب. يعتمد التدريب على تنفيذ الحركات بسرعة وبشكل متكرر مع فترات راحة قصيرة.
- **الجري السريع المتكرر (Repeated Sprints):** تحسين القدرة على الانطلاق بسرعة متكررة خلال المباراة، مما يعزز القدرة على الدفاع والهجوم.
 - **التدريب الفئري عالي الكثافة (HIIT):** يساعد على تحسين التحمل العضلي والقدرة على أداء الحركات السريعة والقوية دون تعب.

4. تدريبات السرعة مع الكرة (Speed Drills with Ball)

تحسين القدرة على التمرير والتسديد بسرعة في مواقف اللعب الواقعية.

- **تمارين التوازن والقوة الأساسية (Core Strength and Balance Training)**
- تدريبات التوازن وتقوية العضلات الأساسية تساعد في تحسين استقرار الجسم أثناء الحركات السريعة، مما يقلل من فرص الإصابة ويزيد من فعالية الأداء.
- **تمرين البلانك (Plank):** يساعد على تقوية العضلات الأساسية، مما يحسن التوازن والتحكم أثناء الحركات السريعة.
- **تمارين التوازن باستخدام الكرات أو الحبال (Balance Ball Exercises):** لتحسين التناسق بين العضلات وزيادة القدرة على التحرك بسرعة مع الحفاظ على التوازن.

تطوير القوة المميزة بالسرعة في كرة اليد يعد عنصرًا أساسيًا لتحسين أداء اللاعبين في الملعب. من خلال التركيز على تدريبات البليومتريكس، القوة السريعة، التحمل السريع، وتدريبات التوازن، يمكن للاعبين تحسين قدرتهم على تنفيذ الحركات بسرعة وقوة في نفس الوقت. تنفيذ برامج تدريبية موجهة يضمن تحسين الأداء الهجومي والدفاعي، مما يتيح للاعبين التفوق في المواقف الحاسمة خلال المباريات.

3. تحمل القوة

تحمل القوة هو قدرة العضلات على إنتاج قوة معينة بشكل مستمر أو متكرر لفترات طويلة دون الشعور بالتعب أو الانخفاض في الأداء. في كرة اليد، يعني ذلك أن اللاعب يستطيع أن يؤدي أنشطة تتطلب قوة عضلية عالية، مثل التسديدات، الدفاع، أو الجري، بشكل متكرر وطوال مدة المباراة دون انخفاض ملحوظ في مستوى الأداء.

تحمل القوة يعتبر عاملاً حاسماً في الرياضات التي تتطلب تكراراً مستمراً للحركات القوية، مثل كرة اليد، حيث يحتاج اللاعبون إلى القدرة على الحفاظ على طاقتهم وقوتهم البدنية طوال المباراة.

✓ أهمية تحمل القوة في كرة اليد

تحمل القوة مهم جداً في كرة اليد لأن المباراة تتطلب تنفيذ العديد من الأنشطة البدنية المكثفة بشكل مستمر، سواء في الهجوم أو الدفاع. ويشمل ذلك:

- **التسديد المتكرر:** يتطلب التسديد القوي والدقيق مرارًا وتكرارًا خلال المباراة، ويجب على اللاعبين الحفاظ على نفس القوة والدقة في التسديد طوال الوقت.
- **الدفاع القوي المستمر:** الدفاع في كرة اليد يتطلب الاحتكاك الجسدي والتصدي للخصوم بشكل متكرر، مما يتطلب تحملاً للقوة العضلية.
- **التحرك السريع طوال المباراة:** اللاعبين يحتاجون إلى التحرك بسرعة بين الدفاع والهجوم، وتكرار هذه الحركات على مدار 60 دقيقة يتطلب مستوى عاليًا من تحمل القوة.

✓ أنواع تحمل القوة في كرة اليد

1. تحمل القوة في الجزء العلوي من الجسم

الجزء العلوي من الجسم، وخاصة الذراعين والكتفين، يلعب دورًا مهمًا في تنفيذ التمريرات والتسديدات. تحمل القوة في هذا الجزء يسمح للاعبين بتسديد الكرة بقوة بشكل متكرر طوال المباراة دون انخفاض في الأداء.

2. تحمل القوة في الجزء السفلي من الجسم

الساقين تلعبان دورًا حاسمًا في التحرك بسرعة، القفز للتسديد أو التصدي، والعودة للدفاع. تحمل القوة في الساقين يسمح للاعبين بالركض والقفز بشكل متكرر دون تعب، مما يتيح لهم مواصلة الأداء بكفاءة عالية طوال المباراة.

3. تحمل القوة العامة

تحمل القوة العامة يشمل القدرة على التحمل البدني العام لكل العضلات المستخدمة في كرة اليد. يتطلب من اللاعبين الحفاظ على قوتهم ولياقتهم البدنية طوال المباراة لضمان عدم انخفاض أدائهم في الأوقات الحاسمة.

✓ فوائد تطوير تحمل القوة في كرة اليد

- **زيادة الفعالية الهجومية:** اللاعب الذي يتمتع بتحمل عضلي قادر على تسديد الكرة بقوة ودقة متكررة، مما يزيد من فرص تسجيل الأهداف.
- **تحسين الأداء الدفاعي:** يمكن للاعبين التصدي للخصوم والدفاع عن مرماهم بكفاءة أكبر عندما تكون لديهم قدرة عالية على تحمل القوة العضلية.
- **تعزيز التحمل العام في المباراة:** تحمل القوة يساعد اللاعبين على الاستمرار في الأداء بنفس المستوى طوال المباراة، مما يقلل من احتمالية حدوث تراجع في الأداء خلال الأوقات الحاسمة.
- **الوقاية من الإصابات:** تحسين تحمل القوة يقلل من خطر الإصابات الناتجة عن التعب العضلي والإرهاق، حيث تظل العضلات قوية ومتناسكة على مدار المباراة.

✓ تطبيقات تحمل القوة في مواقف اللعب

1. تسديد الكرات المتكرر

القدرة على تسديد الكرة بقوة ودقة على مدار المباراة تتطلب تحملاً للقوة في الذراعين والكتفين، مما يساعد اللاعبين على تنفيذ التسديدات بشكل متكرر دون انخفاض في الأداء.

2. الدفاع والاحتكاك البدني

تحمل القوة في عضلات الجسم العليا والسفلى يساعد اللاعبين في الدفاع بشكل فعال، حيث يمكنهم التصدي للاعبين المنافسين ومواجهة الهجمات البدنية المستمرة دون الشعور بالتعب.

3. التحرك المستمر بين الدفاع والهجوم

التحرك السريع والمستمر بين الدفاع والهجوم يتطلب تحملاً عالياً للقوة العضلية واللياقة البدنية. القدرة على الركض والعودة إلى الدفاع بسرعة، ثم التحرك بسرعة للهجوم يتطلب تطوير تحمل القوة في الساقين والجسم بالكامل.

تحمل القوة في كرة اليد هو عنصر أساسي لتحسين أداء اللاعبين، حيث يسمح لهم بالحفاظ على مستواهم البدني العالي طوال مدة المباراة. من خلال التدريب الموجه الذي يشمل تمارين التحمل العضلي والتمارين الخاصة بكرة اليد، يمكن للاعبين تطوير قدراتهم البدنية والتمتع بمستوى عالٍ من القوة والطاقة المستمرة. تحمل القوة لا يحسن فقط الأداء الهجومي والدفاعي، بل يساعد أيضًا في تقليل مخاطر الإصابات الناتجة عن الإجهاد البدني.

✓ تدريبات تطوير تحمل القوة في كرة اليد

1. تمارين التحمل العضلي (Muscular Endurance Training)

تدريبات التحمل العضلي تهدف إلى تحسين قدرة العضلات على العمل بشكل متواصل لفترات طويلة دون تعب. هذه التدريبات تستخدم الأوزان الخفيفة مع التكرارات العالية لتحسين تحمل العضلات.

- تمارين القرفصاء باستخدام أوزان خفيفة: (Light Weight Squats) لتحسين تحمل عضلات الساقين، مما يساعد اللاعبين على الجري والقفز المتكرر.
- تمارين الضغط المتكرر: (Push-ups) لتحسين تحمل العضلات العلوية المستخدمة في التسديد والدفاع.
- تمارين رفع الأثقال الخفيفة مع تكرارات عالية (High-Repetition Weight Training): مثل رفع الأوزان الخفيفة لعدد كبير من التكرارات (15-20 تكرار) لتحسين تحمل العضلات.
- تمارين المقاومة (Resistance Training)
- تدريبات المقاومة باستخدام حبال المقاومة أو الأوزان الحرة تساهم في تحسين تحمل القوة العضلية عن طريق تعريض العضلات لضغط مستمر لفترة زمنية طويلة.
- 2. تدريبات التحمل القلبي الوعائي (Cardiovascular Endurance Training)
- تحمل القوة يعتمد بشكل كبير على القدرة على التحمل القلبي الوعائي، حيث يحتاج اللاعب إلى الحفاظ على أدائه البدني لفترة طويلة. تدريبات التحمل القلبي الوعائي تساعد في تعزيز قدرة الجسم على ضخ الأوكسجين إلى العضلات خلال الجهد الطويل.
- الجري لمسافات طويلة: (Long-Distance Running) يساعد على تحسين القدرة على التحمل واللياقة البدنية العامة.
- التدريب الفئري العالي الكثافة: (HIIT) يتضمن فترات قصيرة من الجري السريع متبوعة بفترات قصيرة من الراحة، مما يعزز القدرة على التحمل.
- الجري المتكرر: (Interval Running) تحسين قدرة اللاعب على الاستمرار في التحرك بسرعة على مدى فترات طويلة.

3. تدريبات خاصة بكرة اليد (Handball-Specific Drills)

تدريبات خاصة تحاكي المواقف التي يتعرض لها اللاعب في المباراة. هذه التدريبات تشمل أنشطة مثل التمرير المتكرر، التسديد تحت الضغط، والدفاع بشكل مستمر، مما يعزز تحمل العضلات المستخدمة في هذه الحركات.

- **التسديد المتكرر: (Repeated Shooting Drills)** يتضمن تسديدات متكررة على المرمى من زوايا ومسافات مختلفة لتحسين تحمل عضلات الجزء العلوي من الجسم.
- **تمارين الدفاع المتكررة: (Repeated Defensive Drills)** التدريب على الدفاع ضد هجمات متكررة لتعزيز تحمل العضلات المستخدمة في الدفاع.
- **تدريبات الجري مع الكرة: (Running Drills with Ball)** الجري السريع مع الكرة مع تمريرات متكررة لتحسين القدرة على التحرك بسرعة دون فقدان السيطرة على الكرة.

✓ فوائد تطوير تحمل القوة في كرة اليد

- الحفاظ على الأداء العالي طوال المباراة: اللاعبين الذين يمتلكون تحملاً عاليًا للقوة يستطيعون تقديم أداء قوي و متميز طوال المباراة دون انخفاض في الأداء.
- زيادة فعالية التسديدات المتكررة: تحمل القوة يساعد اللاعبين على تسديد الكرة بقوة ودقة متكررة طوال المباراة، مما يزيد من فرص تسجيل الأهداف.
- تعزيز الأداء الدفاعي المستمر: اللاعبون يمكنهم الحفاظ على مستويات عالية من الدفاع والتحرك السريع دون إرهاق، مما يجعل الدفاع أكثر فعالية.
- تقليل فرص الإصابة: تدريب تحمل القوة يقلل من مخاطر الإجهاد والإصابات الناتجة عن الإرهاق العضلي.

تطوير تحمل القوة في كرة اليد يعد عنصرًا أساسيًا للحفاظ على الأداء العالي طوال المباراة. من خلال التركيز على تدريبات التحمل العضلي، تدريبات المقاومة، تدريبات التحمل القلبي الوعائي، والتدريبات الخاصة بكرة اليد، يمكن للاعبين تحسين قدرتهم على الاستمرار في الأداء بكفاءة عالية

وتقليل فرص الإرهاق أو الإصابة. الحفاظ على هذا المستوى من القوة يساهم في تحسين الأداء الفردي والجماعي على مدار المباراة.

🏆 ملاحظات حول تدريب القوة في كرة اليد

1. التوازن بين القوة والسرعة:

تدريب القوة في كرة اليد يجب أن يركز على تطوير القوة العضلية مع الحفاظ على السرعة والانفجارية. لأن اللعبة تتطلب التحرك بسرعة وتنفيذ الحركات بشكل فعال، يجب أن يتم تضمين تمارين تجمع بين القوة والسرعة مثل البليومتركس وتمارين القوة السريعة.

2. تنوع التمارين:

من المهم التنوع في برامج التدريب لتطوير جميع أنواع القوة (القوة العظمى، القوة المميزة بالسرعة، وتحمل القوة). يوصى باستخدام تمارين رفع الأثقال لتعزيز القوة العظمى، وتمارين التحمل العضلي لزيادة القدرة على العمل البدني المتواصل خلال المباراة.

3. تركيز على الجزء العلوي والسفلي من الجسم:

كرة اليد تعتمد على قوة الجزء العلوي (مثل التسديد والتمرير) والجزء السفلي (مثل الجري والقفز). لذلك، يجب أن تشمل التدريبات تمارين مثل القرفصاء لتقوية الساقين، والضغط باستخدام الأثقال لتقوية الصدر والذراعين.

4. القوة الوظيفية:

التركيز على تمارين القوة الوظيفية التي تحاكي الحركات الفعلية المستخدمة في المباراة مثل القفزات المتفجرة وتمارين الرمي بالكرة الطيبة. هذه التمارين تعزز قدرة اللاعب على تنفيذ الحركات بشكل أسرع وأكثر كفاءة في المواقف التنافسية.

5. الراحة والتعافي:

الراحة بين الجلسات التدريبية أمر ضروري لتجنب الإصابات والإرهاق. يجب على

المدرسين توفير أيام للراحة أو التعافي النشط بين تدريبات القوة لضمان نمو العضلات بشكل صحيح وتحسين الأداء العام.

6. التدريب التدريجي:

يوصى بتطبيق مبدأ **التدريب التدريجي** حيث يتم زيادة شدة التمارين بمرور الوقت. يساعد هذا المبدأ على تحسين القوة دون التسبب في إرهاق مبكر أو إصابات نتيجة التدريب المفرط.

7. الوقاية من الإصابات:

يجب أن تتضمن برامج تدريب القوة تمارين لتحسين **الثبات والتوازن** لتقليل مخاطر الإصابات، مثل **تمارين البلانك و تمارين التوازن**. هذا يحافظ على الاستقرار خلال الحركات السريعة ويقلل من خطر الإصابات.

8. التدريب وفقًا لمتطلبات اللعبة:

كل مركز في كرة اليد يتطلب مستويات مختلفة من القوة. لذلك يجب أن تكون التدريبات مخصصة وفقًا لاحتياجات اللاعب الفردية ودوره في الفريق. مثلاً، حارس المرمى قد يركز على تمارين **القوة المتفجرة** لتحسين قدرته على التصدي السريع، في حين أن لاعبي الجناح قد يركزون أكثر على **القوة التحملية** للركض المستمر.

9. التركيز على القوة الأساسية: (Core Strength)

القوة الأساسية ضرورية للحفاظ على التوازن والتحكم أثناء الحركات المختلفة في كرة اليد. تمارين مثل **البلانك و تمارين دوران الجذع** يمكن أن تحسن من قدرة اللاعبين على التحرك بثبات وتحمل الاحتكاك البدني.

10. التحفيز النفسي:

التحفيز النفسي والتوجيه المستمر من المدرسين يلعبان دورًا مهمًا في الحفاظ على التزام اللاعبين بتحقيق أهدافهم. يجب أن يظل اللاعبون متحمسين ومركزين على تحسين قوتهم البدنية طوال فترة التدريب.

تدريب القوة في كرة اليد يجب أن يكون شاملاً، مخصصاً، ومتوازناً بين مختلف مكونات القوة لتحسين الأداء البدني والوقاية من الإصابات. من خلال التركيز على تدريب القوة العظمى، القوة المميزة بالسرعة، وتحمل القوة بشكل تدريجي، يمكن للاعبين تعزيز أدائهم في المباراة وتحقيق النجاح في المواقف التنافسية.