



المحاضرة الثالثة

للمرحلة الرابعة

اعداد

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

➤ السرعة في كرة اليد

السرعة في كرة اليد تعني قدرة اللاعب على التحرك بسرعة عالية على أرض الملعب، سواء كان ذلك في الهجوم أو الدفاع أو تنفيذ التمريرات والتسديدات. تعتبر السرعة واحدة من العناصر البدنية الأساسية التي تؤثر بشكل مباشر على أداء اللاعبين، حيث تسمح لهم بالتفاعل السريع مع المواقف المختلفة في المباراة، مثل استغلال الفرص الهجومية أو التصدي للهجمات السريعة.

✓ أهمية السرعة في كرة اليد

تعد السرعة عاملاً حاسماً في كرة اليد، ولها تأثير كبير على الأداء الفردي والجماعي. أهميتها تتمثل في:

- **الهجمات السريعة:** السرعة تساعد في تنفيذ الهجمات المرتدة بسرعة قبل أن يتمكن الفريق المنافس من تنظيم دفاعه.
- **التصدي السريع:** في الدفاع، السرعة تمكن اللاعبين من العودة بسرعة إلى مواقعهم، والتصدي للهجمات المنظمة.
- **التسديد المفاجئ:** السرعة في التسديد تمنح اللاعب فرصة مفاجأة حارس المرمى، مما يزيد من احتمالية تسجيل الأهداف.
- **التحرك بين الدفاع والهجوم:** كرة اليد تتطلب التحرك السريع والمستمر بين الدفاع والهجوم، وهو ما يعزز من أداء الفريق على مدار المباراة.

✓ أنواع السرعة في كرة اليد

1. السرعة الانتقالية (Transitional Speed)

وهي قدرة اللاعب على التحرك بسرعة من نقطة إلى أخرى داخل الملعب. تتجلى أهميتها في المواقف التي تتطلب الهجوم السريع أو العودة إلى الدفاع، كما هو الحال في الهجمات المرتدة أو التحركات السريعة بين الدفاع والهجوم.

مثال: لاعب الجناح الذي يتحرك بسرعة لتنفيذ الهجمة المرتدة.

2. سرعة رد الفعل (Reaction Speed)

وهي قدرة اللاعب على الاستجابة السريعة للمواقف المفاجئة في الملعب، مثل استلام الكرة فجأة، أو التصدي لهجمة سريعة من الفريق المنافس.

مثال: حارس المرمى الذي يتفاعل بسرعة مع تسديدة غير متوقعة من مسافة قريبة.

3. السرعة الحركية (Movement Speed)

وهي قدرة اللاعب على تنفيذ الحركات الفنية بسرعة ودقة، مثل التمريرات السريعة، المراوغات، أو التسديدات.

مثال: لاعب الذي يستطيع التسديد بسرعة كبيرة أثناء الهجوم.

4. السرعة التفجيرية (Explosive Speed)

وهي قدرة اللاعب على الانطلاق بسرعة كبيرة في فترة زمنية قصيرة، مثل الانطلاق السريع عند بدء الهجمة أو القفز العالي لتسديد الكرة.

مثال: لاعب الدائرة الذي ينطلق بسرعة لاستلام الكرة والتسديد قبل مدافعي الخصم.

✓ أساليب تطوير السرعة في كرة اليد

1. تدريبات السرعة الانتقالية

تدريبات السرعة الانتقالية تهدف إلى تحسين قدرة اللاعب على التحرك بسرعة عبر الملعب. تشمل هذه التدريبات:

- الركض السريع لمسافات قصيرة: (Sprints) يتم الركض لمسافة 20-30 متر بسرعة قصوى، مع تكرار الجولات لزيادة القدرة على الانتقال السريع.
- التدريب الفكري عالي الكثافة: (HIIT) يتضمن فترات قصيرة من الجري السريع متبوعة بفترات راحة قصيرة، مما يحسن قدرة اللاعب على التحمل والسرعة.

2. تدريبات سرعة رد الفعل

تستهدف هذه التدريبات تحسين سرعة استجابة اللاعب للمواقف المختلفة في المباراة. تشمل:

- تمارين الاستجابة للمنبهات: (Reaction Drills) مثل تدريب اللاعب على الاستجابة السريعة للإشارات الصوتية أو البصرية، مما يحسن من رد الفعل أثناء المباراة.
- التصدي السريع: (Fast Reaction Saves) تدريب حراس المرمى على التصدي السريع للتسديدات المفاجئة.

3. تدريبات السرعة الحركية

تركز على تطوير القدرة على أداء الحركات الفنية بسرعة ودقة. تشمل هذه التدريبات:

- تدريبات السلالم الرياضية: (Agility Ladder Drills) تساعد على تحسين التنسيق والسرعة في تنفيذ الحركات السريعة.
- تمارين التمرير السريع: (Fast Passing Drills) تهدف إلى تحسين قدرة اللاعب على التمرير بسرعة ودقة، مما يعزز من سرعة اللعب الجماعي.

4. تدريبات السرعة التفجيرية

تستهدف تحسين قدرة اللاعب على الانطلاق بسرعة في فترة زمنية قصيرة. تشمل هذه التدريبات:

- القفزات البليومترية: (Plyometric Jumps) مثل القفز على الصناديق أو القفزات المتتالية، والتي تساعد على تحسين القدرة على القفز والانطلاق بسرعة.
- تمارين الانطلاق السريع: (Explosive Starts) تدريب اللاعبين على البدء السريع والانطلاق من وضعية ثابتة، مما يعزز من قدرتهم على التحرك بسرعة في المواقف الحرجة.

✓ تطبيقات السرعة في مواقف اللعب

1. الهجمات المرتدة

في كرة اليد، السرعة ضرورية لتنفيذ الهجمات المرتدة السريعة. الفريق الذي يمتلك لاعبين يتمتعون بسرعة انتقالية عالية يمكنه التحول من الدفاع إلى الهجوم بسرعة كبيرة، مما يصعب على الفريق المنافس العودة للدفاع.

2. الدفاع عن الهجمات

السرعة في الدفاع تمكن اللاعبين من العودة بسرعة إلى مواقعهم للتصدي لهجمات الفريق المنافس. الدفاع السريع يقلل من فرص الفريق المنافس في تسجيل الأهداف.

3. التسديدات السريعة

السرعة التفجيرية تساعد اللاعبين على إطلاق تسديدات قوية وسريعة، مما يزيد من صعوبة التصدي لها من قبل حارس المرمى.

السرعة في كرة اليد هي أحد العوامل الرئيسية التي تساهم في تحسين الأداء العام للفريق. من خلال تطوير أنواع مختلفة من السرعة مثل السرعة الانتقالية، سرعة رد الفعل، والسرعة التفجيرية، يمكن للاعبين تحسين أدائهم في الهجوم والدفاع، ما يساهم في تحقيق الانتصارات. اتباع برامج تدريبية موجهة ومتنوعة لتطوير السرعة سيساعد اللاعبين على تعزيز قدرتهم على التحرك بسرعة وكفاءة في الملعب.

➤ المرونة في كرة اليد

المرونة هي القدرة على تحريك المفاصل والعضلات من خلال مجموعة كاملة من الحركة دون أي قيود أو ألم. في كرة اليد، المرونة تعد عنصراً أساسياً يسمح للاعبين بتنفيذ الحركات المختلفة مثل التسديد، المراوغة، والتمريرات، بالإضافة إلى التحرك بسرعة واستجابة للتغيرات المفاجئة في المباراة.

تلعب المرونة دوراً مهماً في تحسين الأداء الرياضي في كرة اليد. أهميتها تشمل:

- **تحسين مدى الحركة:** تمنح المرونة اللاعبين قدرة على التحرك بحرية خلال مختلف حركات التسديد والتمرير، مما يعزز من فعالية أدائهم الهجومي والدفاعي.
- **الوقاية من الإصابات:** تساعد المرونة على تقليل مخاطر الإصابات، حيث تساهم في زيادة القدرة على تحمل الضغوط البدنية، خاصة في المناطق التي تتعرض للاحتكاك المتكرر مثل الكتفين والركبتين.
- **التوازن والتحكم:** المرونة تحسن التوازن العام والتحكم في الحركات، ما يجعل اللاعبين قادرين على تنفيذ الحركات المعقدة بسرعة ودقة دون فقدان الاستقرار.
- **الاستشفاء العضلي:** المرونة تساهم في تسريع عملية التعافي بعد الجهد البدني، حيث تعمل على تحسين تدفق الدم إلى العضلات المتعبة.

✓ أنواع المرونة في كرة اليد

1. المرونة الديناميكية (Dynamic Flexibility)

تشير المرونة الديناميكية إلى القدرة على تحريك العضلات والمفاصل بشكل فعال من خلال نطاق حركة واسع بسرعة، وتستخدم هذه المرونة في الحركات السريعة والمفاجئة أثناء اللعب.

أمثلة: التسديد السريع، القفز أثناء التسديد، وتغيير الاتجاهات بسرعة أثناء الدفاع.

2. المرونة الثابتة (Static Flexibility)

المرونة الثابتة تشير إلى قدرة اللاعب على الوصول إلى مدى حركة معين والبقاء في هذا الوضع لفترة من الوقت. هذا النوع من المرونة مهم للحفاظ على استقرار الجسم والتحكم أثناء الأداء الفني.

أمثلة: الحفاظ على وضعية التمدد بعد التسديد أو التمرير، أو أثناء الدفاع لمنع الخصم من التسديد.

3. المرونة الباليستية (Ballistic Flexibility)

المرونة الباليستية تعتمد على استخدام الحركات السريعة والقوية لزيادة مدى الحركة، لكنها تتطلب حذرًا لأنها قد تؤدي إلى إصابات إذا تم تنفيذها بشكل غير صحيح.

أمثلة: التحرك السريع لالتقاط الكرة أو التسديد القوي المفاجئ.

✓ أساليب تنمية المرونة في كرة اليد

1. تمارين الإطالة الديناميكية (Dynamic Stretching)

تهدف هذه التمارين إلى تحسين المرونة الديناميكية من خلال تحريك العضلات والمفاصل في نطاق واسع من الحركة، ويُنصح بها قبل بدء التمرينات أو المباريات.

- **التأرجح بالساقين: (Leg Swings)** لتحسين مرونة الوركين والجزء السفلي من الجسم.
- **التأرجح بالذراعين: (Arm Circles)** لتحسين مرونة الكتفين وزيادة مدى حركة الذراعين.
- **القفزات السريعة: (Jumping Jacks)** لزيادة المرونة الديناميكية في الجسم كله.

2. تمارين الإطالة الثابتة (Static Stretching)

تركز هذه التمارين على الحفاظ على وضعية تمدد العضلات لفترة محددة (من 20 إلى 30 ثانية) لتحسين المرونة الثابتة. يتم تنفيذ هذه التمارين بعد التمرين أو المباريات للمساعدة في التبريد والاستشفاء.

- **تمرين إطالة عضلات الفخذ الخلفية: (Hamstring Stretch)** لتحسين مرونة الجزء السفلي من الجسم.

- إطالة الكتف والذراع: (Shoulder and Arm Stretch) لتحسين مرونة الكتفين وزيادة نطاق الحركة في الذراعين.
- إطالة عضلات الفخذ الأمامية: (Quadriceps Stretch) لتحسين مرونة الفخذين.

3. تمارين المرونة الباليستية (Ballistic Stretching)

- تتضمن تمارين المرونة الباليستية حركات سريعة وقوية لزيادة مدى الحركة. يجب الحذر عند ممارسة هذه التمارين لأنها قد تؤدي إلى إصابات إذا لم تنفذ بالشكل الصحيح.
- القفز مع التمدد: (Jumping Stretch) لتحسين مرونة الجسم والجزء السفلي.
 - التمدد مع التأرجح: (Swing Stretching) لتحسين مرونة الأطراف وزيادة القدرة على التحرك بسرعة.

4. تمارين القوة الوظيفية (Functional Strength Training)

- تمارين القوة الوظيفية لا تعمل فقط على تحسين القوة، بل تساهم أيضًا في زيادة المرونة من خلال تحسين التحكم في العضلات والمفاصل عبر نطاق كامل من الحركة.
- تمارين المقاومة مع الأوزان الخفيفة (Resistance Training with Light Weights): لتحسين مرونة العضلات وزيادة القدرة على تحمل الحركات المتكررة.
 - تمارين الاستقرار: (Stability Exercises) لتحسين التنسيق بين العضلات وزيادة التحكم في الحركات.

✓ فوائد تطوير المرونة في كرة اليد

- زيادة مدى الحركة: تحسين المرونة يمكن اللاعبين من تنفيذ حركات أكثر تعقيدًا وسرعة ودقة أثناء المباراة.

- **تقليل مخاطر الإصابة:** المرونة تساعد في تقوية العضلات والمفاصل، مما يقلل من خطر الإصابات الناتجة عن الحركات المفاجئة أو الاحتكاكات الجسدية.
- **تحسين الأداء الفني:** تمنح المرونة اللاعبين القدرة على تنفيذ الحركات الفنية بسرعة ودقة، مثل التسديدات القوية والمراوغات.
- **تعزيز الاستشفاء العضلي:** تساعد تمارين المرونة على تحسين تدفق الدم إلى العضلات بعد الجهد البدني، مما يسرع عملية الاستشفاء.

✓ تطبيقات المرونة في مواقف اللعب

1. **التسديدات القوية**
المرونة تتيح للاعبين القدرة على تنفيذ التسديدات بقوة ودقة أكبر عن طريق تحسين مدى الحركة في الذراعين والكتفين.
2. **الدفاع ضد الهجمات**
المرونة تساعد اللاعبين على التحرك بسرعة لتغيير الاتجاهات والتصدي لهجمات الخصم، مع الحفاظ على توازن الجسم وثباته.
3. **التحركات السريعة**
المرونة تساهم في تحسين قدرة اللاعبين على التحرك بسرعة وتغيير الاتجاهات دون فقدان السيطرة على الجسم أو التعرض للإصابة.

المرونة في كرة اليد تعد عنصراً أساسياً لتحسين الأداء البدني والفني، بالإضافة إلى دورها في الوقاية من الإصابات. من خلال اتباع برامج تدريبية موجهة تشمل تمارين الإطالة الديناميكية والثابتة، بالإضافة إلى تمارين القوة الوظيفية، يمكن للاعبين تعزيز مرونتهم وتحسين قدرتهم على التحرك بأمان وكفاءة في مواقف اللعب المختلفة.

➤ الرشاقة في كرة اليد

الرشاقة هي القدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة ودقة مع الحفاظ على التوازن والتحكم في الحركة. في كرة اليد، تعتبر الرشاقة من أهم المهارات البدنية، حيث يتطلب اللعب التحرك السريع والمفاجئ بين الهجوم والدفاع، مع تغيير الاتجاهات بشكل مستمر للتكيف مع ظروف المباراة. الرشاقة تمكن اللاعبين من الاستجابة السريعة للتحويلات الميدانية، سواء في الدفاع عن مرماهم أو في الهجوم على مرعى الخصم.

✓ أهمية الرشاقة في كرة اليد

- **التحرك السريع والدقيق:** تساعد الرشاقة اللاعبين على التحرك بسرعة وتغيير الاتجاهات في الهجمات والدفاعات المتكررة، مما يعزز من قدرتهم على السيطرة على المواقف المفاجئة.
- **تجنب الإصابات:** تحسين الرشاقة يساعد في تقليل مخاطر الإصابات، حيث تعزز من القدرة على التحكم في الحركات المفاجئة وتخفيف الضغط على المفاصل والعضلات.
- **زيادة فعالية المراوغة:** الرشاقة تجعل المراوغة أكثر فعالية وسلاسة، حيث يمكن للاعبين التفوق على المدافعين بسرعة ودقة.
- **القدرة على الاستجابة السريعة:** تمنح الرشاقة اللاعبين القدرة على التفاعل السريع مع الكرات الساقطة، التمريرات، والتسديدات المفاجئة، مما يجعلهم أكثر فعالية في كل من الهجوم والدفاع.
- **التوازن:** الرشاقة تعزز التوازن أثناء الجري السريع أو تغيير الاتجاهات، مما يسمح للاعبين بالبقاء في وضعية مستقرة أثناء الحركة.

✓ مكونات الرشاقة في كرة اليد

1. سرعة القدمين (Foot Speed)

تشير سرعة القدمين إلى القدرة على تحريك القدمين بسرعة وكفاءة أثناء الجري أو المراوغة. في كرة اليد، يتطلب اللاعبون سرعة القدمين للتحرك بسرعة بين مواقع الدفاع والهجوم.

أمثلة: التحرك بسرعة حول منطقة الدفاع، التحرك السريع للهجوم المرتد.

2. التوازن (Balance)

التوازن هو القدرة على الحفاظ على استقرار الجسم أثناء التحرك بسرعة أو أثناء التوقف المفاجئ. في كرة اليد، يحتاج اللاعبون إلى التوازن للحفاظ على الاستقرار أثناء تنفيذ الحركات السريعة مثل التسديد أو التمرير.

أمثلة: الاستقرار أثناء التسديد من القفز، أو أثناء الدفاع عن مرماهم.

3. التنسيق (Coordination)

التنسيق هو القدرة على دمج الحركات المختلفة للجسم بسلاسة أثناء اللعب. التنسيق الجيد في كرة اليد يساعد اللاعبين على تنفيذ الحركات المتعددة مثل التسديد والتمرير في وقت واحد بدقة.

أمثلة: القدرة على التنقل بين التسديد والدفاع بسرعة دون فقدان التحكم.

4. سرعة رد الفعل (Reaction Time)

سرعة رد الفعل هي القدرة على الاستجابة بسرعة للمواقف المفاجئة. في كرة اليد، تتطلب ردود الفعل السريعة للكرات المرتدة أو تحركات الخصم.

أمثلة: التصدي السريع للتسديدات، التفاعل السريع مع تمريرات الخصم.

✓ أساليب تنمية الرشاقة في كرة اليد

1. تدريبات السلالم الرياضية (Agility Ladder Drills)

تدريبات السلالم الرياضية تعتبر واحدة من أفضل الطرق لتحسين سرعة القدمين والتنسيق. هذه التمارين تعمل على تحسين القدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة وتحسين التوازن.

- الجري السريع بين السلالم: التحرك بسرعة عبر السلم دون لمس الحواف.
- القفز على قدم واحدة بين السلالم: تحسين التحكم في الحركات السريعة وزيادة سرعة القدمين.

2. تدريبات الأقماع (Cone Drills)

تستخدم تدريبات الأقماع لتطوير القدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة مع الحفاظ على التوازن والتحكم. هذه التدريبات تحاكي التحركات التي يتم تنفيذها في الميدان خلال المباراة.

- الجري السريع حول الأقماع: (Shuttle Run) الجري السريع حول الأقماع الموضوعة بترتيب معين.
- تغيير الاتجاهات: (Zigzag Drill) الجري بطريقة متعرجة بين الأقماع لتحسين قدرة تغيير الاتجاه بسرعة.

3. تدريبات البليوميتركس (Plyometrics)

تمارين البليوميتركس تساعد على تحسين القوة الانفجارية وسرعة الاستجابة، مما يعزز من القدرة على التحرك بسرعة وتغيير الاتجاهات. تُعد هذه التمارين مثالية لتطوير الرشاقة وسرعة القدمين.

- القفزات السريعة: (Box Jumps) القفز على صناديق بارتفاعات مختلفة لتحسين قوة الساقين وسرعة الاستجابة.
- القفزات المتتالية: (Bounding Jumps) القفز بسرعة للأمام بين مسافات قصيرة لتحسين القوة الانفجارية.

4. تدريبات التوازن والاستقرار (Balance and Stability Exercises)

تساعد تمارين التوازن على تحسين الاستقرار العام للجسم، مما يعزز من قدرة اللاعبين على التحكم في حركاتهم أثناء التحرك بسرعة.

- تمارين البلايك الجانبية: (Side Plank) لتحسين توازن العضلات الجانبية واستقرار الجسم.

- الوقوف على ساق واحدة: (Single-leg Balance) لتحسين توازن الجزء السفلي من الجسم وقدرة التحكم أثناء الحركات السريعة.

5. تدريبات سرعة رد الفعل (Reaction Time Drills)

تهدف هذه التدريبات إلى تحسين قدرة اللاعب على التفاعل بسرعة مع المواقف غير المتوقعة، مما يجعلهم أكثر استعدادًا للتعامل مع التحولات السريعة في المباراة.

- تمارين الكرة المرتدة: (Reaction Ball Drills) محاولة الإمساك بالكرة المرتدة عن الأرض بشكل عشوائي لتحسين سرعة رد الفعل.

- تمارين الضوء السريع: (Light Reaction Drills) التفاعل مع إشارات ضوئية عشوائية أو صوتية لتحسين سرعة الاستجابة.

✓ فوائد تطوير الرشاقة في كرة اليد

- زيادة سرعة التحرك: تحسين الرشاقة يمكن اللاعبين من التحرك بسرعة بين الدفاع والهجوم مع الحفاظ على التحكم في الكرة.
- تحسين فعالية الدفاع: القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة تمكن اللاعبين من التصدي لهجمات الخصم والعودة بسرعة إلى مواقعهم.
- تعزيز الأداء الهجومي: الرشاقة تجعل المراوغة والتسديد أكثر دقة وسرعة، مما يصعب على المدافعين التصدي لها.
- زيادة احتمالات الإصابة: زيادة التحكم في الرحلات السريعة لتحديد المخاطر للإرشاد عن الرحلات السريعة.