



محاضرات كرة

اليد

للمرحلة

الرابعة

اعداد

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

اهمية الاعداد البدني وتطويره في كرة اليد

يهدف الإعداد البدني إلى تطوير قدرات اللاعبين البدنية العامة والخاصة المرتبطة باللعبة وإتقانها بالقدر الوافي، بحيث يتمكن اللاعبون من أداء واجباتهم البدنية بطريقة جيدة، لكي يستطيعوا التغلب على صعوبة المهارات الخاصة بالألعاب الجماعية كالكرة اليد لأن رياضة كرة اليد تحتاج مهاراتها لقدرات بدنية عالية لكي يتم إتقانها حتى يتسنى تحقيق أداء مهاري يؤهلهم القطاع البطولة، ومن ثم إلى المستويات العليا. كما يهدف الإعداد البدني العام إلى الارتقاء بالقدرات البدنية بصفة عامة بهدف رفع لياقة اللاعب كرياضي، أما الإعداد البدني الخاص فإنه يعنى الارتقاء بالقدرات البدنية والحركية الخاصة بهدف تأهيل اللاعب بدنيا وحركيا في كرة اليد حتى يتمكن من أداء فنونها وحركاتها بسهولة

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، 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.

ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين:

أولا : الإعداد البدني العام

يهدف الإعداد البدني العام إلى الارتقاء بمكونات القدرات البدنية بصفة عامة ورفع لياقة اللاعب كرياضي، كما ينبغي أن يكون اللاعب متمتعاً بقدر عال من اللياقة البدنية العامة واللياقة الحركية المتصلة بالأداء الحركي الخاص بكرة اليد، خاصة القدرة والسرعة والرشاقة والمرونة والدقة والتوافق للوصول إلى أعلى المستويات.

و يتطلب التحسن في الأداء المهاري امتلاك اللاعب للقدرات البدنية الخاصة. ويعتبر الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في أداء مهارات الأنشطة الحركية حيث يهدف إلى تطوير إمكانية الفرد الرياضي، ويحسن من مستوى قدراته البدنية لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي التي تصل بالحالة التدريبية للفرد إلى المستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس.

ويعد الإعداد البدني العام في كرة اليد من أهم مراحل الإعداد البدني للاعبين، حيث يهدف إلى تطوير الصفات البدنية الأساسية التي تُعدّ حجر الزاوية لأداء المهارات الخاصة باللعبة. يُسهم هذا النوع من الإعداد في تهيئة جسم اللاعب لمواجهة متطلبات المباريات، والتقليل من احتمالية التعرض للإصابات، وتأخير الشعور بالتعب.

أهمية الإعداد البدني العام

تتجلى أهمية الإعداد البدني العام في النقاط التالية:

- تطوير اللياقة الوظيفية يرفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة (مثل الجهاز الدوري والتنفسي) للقيام بوظائفها بكفاءة.
- تنمية الصفات البدنية الأساسية: يعمل على تحسين عناصر اللياقة البدنية مثل السرعة، والقوة، والتحمل، والمرونة، والرشاقة.
- الوقاية من الإصابات: يساهم في تقوية العضلات والأوتار، مما يزيد من قدرة اللاعب على تحمل الإجهاد البدني ويقلل من خطر الإصابات.
- تحسين الأداء المهاري والخططي: يمنح اللاعب القدرة على تنفيذ المهارات والخطط بكفاءة عالية وسهولة، وذلك بفضل زيادة القوة والمرونة والسرعة.
- تطوير القدرات العقلية والنفسية: يساعد على تنمية الإدراك السليم والتفكير المنطقي، بالإضافة إلى تعزيز الثقة بالنفس والمثابرة لدى اللاعب.

عناصر الإعداد البدني الأساسية في كرة اليد

تعتبر كرة اليد من الرياضات التي تتطلب مزيجًا من القدرات البدنية المختلفة، ومن أهم هذه العناصر التي يركز عليها الإعداد البدني العام:

- القوة العضلية: القدرة على بذل جهد عضلي لمواجهة مقاومة، وتتضمن تمارين القوة العامة مثل رفع الأوزان، أو استخدام الكرات الطبية، أو تمارين مقاومة الجسم.
- السرعة: وهي القدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن، وتتضمن أنواعًا مختلفة مثل سرعة الانتقال، وسرعة الأداء، وسرعة رد الفعل.

- المرونة والرشاقة :المرونة هي المدى الحركي للمفاصل، والرشاقة هي القدرة على تغيير اتجاه الجسم بسرعة ودقة. هذه العناصر حيوية للحركات المفاجئة والتحويلات السريعة في اللعبة.
- التحمل :القدرة على مقاومة التعب لفترات طويلة. ينقسم التحمل إلى نوعين : تحمل عام يخص الجهاز الدوري والتنفسي، وتحمل خاص يتعلق بقدرة العضلات على العمل لفترات طويلة..