



محاضرات كرة

اليد

للمرحلة

الرابعة

اعداد

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

ثانياً: الإعداد البدني الخاص

يهدف الإعداد البدني الخاص إلى الارتقاء بمكونات القدرات البدنية الخاصة بهدف تأهيل اللاعب بدنياً وحركياً ، وينحصر في الاهتمام بتنمية القدرات البدنية كالمرونة والقدرة والرشاقة والسرعة والتوافق والدقة، وبمنظرة عامة نجد أن المتطلبات البدنية تختلف من نشاط رياضي إلى آخر، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى نجد أن الفرد الممارس لا يستطيع إتقان العديد من المهارات الحركية في حالة اقتنائه إلى مكون من مكونات القدرات البدنية؛ مما يؤدي إلى تدني المستوى المهاري. وهو مجموعة من التدريبات التي تتفق في محتوياتها مع متطلبات كل مهارة على حدة، وتخدم نوع النشاط الممارس.

أهمية الإعداد البدني الخاص

تكمن أهمية الإعداد البدني الخاص في النقاط التالية:

- تنمية الصفات البدنية الخاصة باللعبة: يركز على تحسين القدرات البدنية التي تتطلبها كرة اليد بشكل خاص، مثل القوة المميزة بالسرعة (Explosive power)، والتحمل الخاص (Specific endurance) ، والرشاقة، والدقة. هذه الصفات هي التي تمكن اللاعب من تنفيذ الحركات المعقدة والمتكررة بكفاءة عالية طوال مدة المباراة.
- الارتباط بالمهارات الفنية والخططية: يتميز الإعداد الخاص بدمج التمارين البدنية مع المهارات الأساسية للعبة، مثل التمير، والتصويب، والدفاع، والهجوم. هذا التكامل يضمن أن تكون القوة والسرعة التي يكتسبها اللاعب وظيفية، وتستخدم بشكل فعال أثناء اللعب.

- تحسين الكفاءة الحركية: يعمل على زيادة التوافق العضلي العصبي لدى اللاعب، مما يجعله أكثر قدرة على التكيف مع المواقف المختلفة في الملعب واتخاذ القرارات السريعة.
- الوصول إلى ذروة الأداء: يساعد الإعداد الخاص في الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى بدني ممكن في الوقت المناسب (خلال فترة المنافسات)، ويقلل من احتمالية التعرض للإرهاق أو الإصابات.

مكونات الإعداد البدني الخاص

يرتكز الإعداد البدني الخاص على مجموعة من العناصر، أهمها:

1. القوة المميزة بالسرعة: (Explosive Power)
 - الأهمية: ضرورة لحركات القفز للتصويب، والانطلاق السريع، وتغيير الاتجاه.
2. التحمل الخاص: (Specific Endurance)
 - الأهمية: تمكين اللاعب من الحفاظ على مستوى عالٍ من الأداء البدني والمهاري طوال شوطي المباراة.
3. الرشاقة والدقة: (Agility and Accuracy)
 - الأهمية: القدرة على تغيير اتجاه الجسم بسرعة ودقة، سواء في الهجوم (للتخلص من المدافعين) أو في الدفاع (لمتابعة المهاجمين).

التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص

يرى البعض ضرورة عدم زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة لدى الناشئين لما في ذلك من تأثير ضار على مستقبلهم الرياضي. بعض المدربين يخططون ببرامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام

أملين رفع مستواهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى العالي وتحقيق بطولات رياضية. إن الناشئين الذين ينالون ألقاسا مناسبة من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاما وبمعدلات ثابتة إضافة لانخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما فورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمارينات تخصصية مهملين تمارينات الإعداد البدني العام.

مدة وهدف الفترة

- **المدة:** تستمر فترة الإعداد الخاص عادةً من **4 إلى 6 أسابيع**، وتختلف مدتها بناءً على الجدول الزمني للمباريات ومدة الإعداد العام.
- **الهدف:** يتمثل الهدف الرئيسي في دمج المكونات البدنية مع المهارات الفنية والتكتيكية. بمعنى آخر، يتم تدريب اللاعبين على القوة والسرعة والتحمل في سياق حركات ومواقف محددة للعبة، مثل القفز للتصويب، وتغيير الاتجاه السريع في الهجوم أو الدفاع، وتنفيذ الهجمات المرتهة المتكررة.

إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنية المبكرة يحقق عدة مميزات منها ما يلي:

- توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاما وثباتا في تطور مستويات الأداء.
- تحسين كفاءة التوافق العضلي العصبي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجابيا على الأداء المهاري والخططي.
- توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمو طبيعي متوازن.

لا غنى عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي، إذ إن التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي تقل محصولتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نمو بدني متخصص.

امثلة على التخطيط الأسبوعي

تعتمد خطة التدريب في هذه الفترة على مبدأ التدرج في الشدة. يمكن أن تتضمن أسبوعياً من 4 إلى 6 وحدات تدريبية، مع دمج الجانب البدني والمهاري في نفس الوحدة.

• الأسبوع 1-2:

- التركيز: الانتقال من الإعداد العام إلى الخاص.
- التمارين: تمارين القوة المميزة بالسرعة (Plyometrics) والسرعة الخفيفة. يتم زيادة عدد مرات التكرار ببطء. يتم التركيز على دمج تمارين القوة مع حركات الكرة الأساسية.

• الأسبوع 3-4:

- التركيز: زيادة الشدة.
- التمارين: يتم رفع شدة تمارين البليومترية و التدريب الفترية. تُدمج المهارات الفنية في تمارين تحمل القوة، مثل التصويب القوي بعد سلسلة من تمارين القفز.

• الأسبوع 5-6 (مرحلة التخفيف: Tapering) -

- التركيز: تقليل الحجم التدريبي مع الحفاظ على الشدة.
- الهدف: السماح للجسم بالتعافي والوصول إلى ذروة الأداء قبل بداية المنافسات.

◦ **التمارين:** تُقلل عدد التمارين، ولكن تُنفذ بأقصى سرعة وقوة ممكنة.
تُركز على التدريبات الخطئية في الملعب والتي تحاكي ظروف
المباراة.

في النهاية، يُعد الإعداد الخاص هو المرحلة التي يتم فيها "صقل" اللاعب وتحضيره
بشكل كامل لمواجهة التحديات البدنية والذهنية التي تفرضها المنافسة. يُراعى دائماً
أن يكون التدريب مخصصاً لكل لاعب حسب مركزه واحتياجاته الفردية.