



محاضرات كرة

اليد

للمرحلة

الرابعة

اعداد

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

## التدريب الرياضي في كرة اليد :

يعتبر علم التدريب الرياضي احد الاسس والمبادئ الهامة لوصول الفرد الى اعلى مستويات التنافس الرياضي ايا كان نوع النشاط الرياضي نظرا لمبادئه الاساسية واهمها مبدا الخصوصية فكلما كان التدريب اكثر خصوصية ادى الى عائد تدريب مؤثر وفعال حيث تتطلب لعبة كرة اليد ان يتمتع اللاعب بلياقة بدنية عالية فقد اصبحت تنمية القدرات البدنية للاعب كرة اليد احدى الاركان الاساسية في خطة التدريب اليومية والاسبوعية والموسمية، إن الاعداد البدني هو اهم اركان التدريب التي يعتمد عليها في تنمية اللاعب سواء اكان مبتدئاً ام متقدماً ، وهي من الاسس المهمة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية حيث ان عملية التخطيط تساعد على تنظيم عملية التدريب حيث ان كل وحدة تدريبية تعتمد على الوحدة التدريبية التي سبقتها والتي لها هدف مختلف يسعى المدرب لتحقيقه وهكذا في كل وحدة تدريبية يحقق هدفه الى ان يصل الى تحقيق جميع الاهداف المرسومة والمخطط لها في عملية التدريب أن التمارين البدنية او الفنية او الخططية من الصعب الفصل بينها لان كل تمرين يمكن ان يُطبق لتحقيق اهداف عدة ، ان التمرين الذي يستخدم لتطوير الناحية الدفاعية هو في الوقت نفسه يمكن ان يطور الناحية الهجومية والذي يطور الناحية الفنية يمكن ان يطور الناحية البدنية وهكذا بقية التمارين.

## مكونات التدريب الرياضي

الغرض الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية يجب إعداده أعداداً شاملاً من جميع النواحي، على وفق مؤهلاته ومواصفاته وقدراته واستعداداته، بما يتلاءم مع تخصصه، ولكي تحقق عملية التدريب أهدافها يجب الاهتمام بمكونات أو محتويات التدريب الرياضي الآتية:

### ١- الإعداد البدني

يهدف الإعداد البدني إلى اكتساب اللاعب مختلف الصفات والقدرات البدنية، أي تطوير وإتقان الصفات الحركية من خلال الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص، فضلاً عن تنمية القدرات الوظيفية. ويعد الإعداد البدني من الواجبات الأساسية للتدريب إذ إن اللاعب بدون اكتسابه للإعداد البدني لا يستطيع أن يؤدي واجباته في المباراة بإتقان، إذ يعمل الإعداد البدني على تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لمجابهة أعباء ومتطلبات عملية التدريب والمنافسة في أثناء المباريات بأقل جهد، مع القدرة على سرعة استعادة الشفاء، والغرض الأساس من الإعداد البدني هو تنمية القدرات الوظيفية والصفات البدنية العامة والخاصة، والتي تشمل التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة. كما يفهم بأنه عملية اكتساب وإتقان وتثبيت الحركات والأداءات المهارية البسيطة والمركبة بسلاسة وانسيابية ودقة تحت شروط واحتمالات وظروف السباق.

ويعتمد الأداء المهاري على الاستخدام الأمثل للقدرات البدنية التي اكتسبها اللاعب من خلال الإعداد البدني والمهاري بصفة مستمرة، مما يؤدي إلى ارتفاع المستوى الفني للاعب وبالتالي قدرته على صحة ودقة الأداء المهاري العالي تحت ظروف المباراة الصعبة والمعقدة.

## ٢ - الإعداد المهاري

يهدف الإعداد المهاري إلى إتقان وتثبيت المهارات الحركية الخاصة باللعبة للوصول بها إلى أعلى مستوى ممكن كما أنه يعد إحدى النواحي المهمة في إعداد اللاعب بهدف تطوير المهارات الأساسية واستعمالها بشكل صحيح في المباريات وهو أيضا يعد الأساس في بناء الخطط، وكل خطة تستوجب استخدام مهارة أو أكثر، لذا فإن إتقان هذه المهارات يعد ضروريا لنجاح خطط اللعب المختلفة وكلما تمكن اللاعب من ضبطها وإتقانها، كلما تمكن من القيام بالواجبات الخطئية بشكل جيد، إذ إن أداء المهارات الأساسية من لدن اللاعبين بأسلوب بسيط ومستقى يساعدهم على الاقتصاد في الجهد وعدم التعب والإرهاق، وبعد التدريب عليها لفترة طويلة يمكن تعليمها وإتقانها في مباريات تجريبية، لأنها تؤدي أمام خصم ويتطلب ذلك من اللاعبين السعي المستمر من أجل التفوق وتحقيق الفوز، ومن جانب آخر فإن ذلك يجعل الصورة كاملة أمام المدرب حيث تتضح نقاط الضعف في الأداء ويضع الحلول لها لتلافيها

## 3- الإعداد الخطئي

يهدف إلى اكتساب اللاعب للقدرات الخطئية الفردية والجماعية لغرض مواجهة المتطلبات الخاصة التي تفرضها ظروف المنافسات والتدريب من أجل إتقانها وتثبيتها واستخدامها تحت مختلف الظروف في المنافسات والإعداد الخطئي هو عملية تنمية إمكانات اللاعب وقدراته على ربط وتطبيق الأداءات المهارية والاستفادة من إمكانياته البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية تحت ظروف ومتطلبات الأداء في أثناء السباق والظروف الخاصة بها. ويجب على المدرب أن يهتم بتدريب لاعبيه على كل أنواع الخطط، ففي كرة القدم مثلا يجب تدريب اللاعبين على الخطط الفردية، وكذلك الخطط الجماعية؛ حتى يصبح أدائهم لتلك الخطط تلقائيا في أثناء المباراة. ويتوقف نجاح ذلك على مستوى كفاءة الحالة البدنية والمهارية والنفسية للاعب، ولا شك أن القدرات العقلية تلعب دورا حاسما في قدرة كل لاعب في التصرف السليم خطئيا تحت الظروف المتغيرة للسباق، والتحول الخطئي بين حالة وحالة أخرى.

والخطط هي: استعمال المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة لغرض تحقيق الهدف من المباراة وهو النصر للفريق. أو هي إتقان اللاعب للمهارات الحركية والوصول بها لدرجة الآلية، وبهذا يكون تركيز التفكير في الاختيار بين البدائل المختلفة للاستجابات الحركية.

## 4 - لإعداد التربوي والنفسي:

يعرف الإعداد التربوي والنفسي بأنه كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية الصفات الإرادية، والصفات الخلقية للاعب والتغلب على المؤثرات الداخلية والخارجية في أثناء المباراة كالملاعب ونوعية الأرض، والجمهور، والفريق المنافس، ومتطلبات المباراة التي قد تكون معوقا للأداء في أثناء المباراة. وتلعب الصفات الإرادية للاعب دورا بارزا وهاما في حسن أدائه للمباراة، كذلك الفريق الذي يمتلك لاعبه صفات إرادية عالية يعد فريقا صعبا الهزيمة، بل تلعب قدراته الإرادية والنفسية دورا في تحقيقه دائما للنصر أمام الفرق غير المعدة للإعداد النفسي الجيد.

يهدف الإعداد التربوي النفسي إلى إعداد اللاعب تربوياً ونفسياً، فضلاً عن اكتسابه القدرات والسمات والخصائص والمهارات النفسية وتطويرها إلى أن يتم إتقانها وتثبيتها، وكذلك توجيه وإرشاد اللاعب والاهتمام به ودعمه وتشجيعه حتى يتمكن من إعطاء كل ما عنده في المنافسات. كما يهدف إلى تربية الفرد الرياضي بصورة شاملة ومتزنة مع تطوير السمات الخلقية وتنمية الروح الرياضية مع إعداده نفسياً لتعليمه كيفية استعمال القدرات التي يتعلمها، ومن ناحية أخرى إظهار الإنجاز الجيد من خلال الإعداد النفسي للمشاركة الناجحة في المسابقات أو المنافسات الرياضية. ومن أهم شروطها الشعور بالثقة بطاقته، والتحقق السليم من إمكانياته، فإذا لم تتوافر الثقة أو القناعة بالطاقة الذاتية فإن الفرد الرياضي يصبح تحت رحمة الخوف بأشكاله المتعدد إذ يمتد ذلك إلى خوفه من التدريب.

#### 5 - الإعداد المعرفي النظري

يأخذ التدريب النظري حصة كبيرة في مجال تدريب أي فعالية، وذلك لأهميته في إعداد وبناء اللاعب إلى جانب بقية الأنواع الأخرى التي تساعد في ذلك لغرض الوصول به إلى مستوى متطور ومتقدم في النشاط الممارس، ويساهم الجانب النظري مساهمة فعالة، لأهميته في اكتمال إطار ومحتوى البرنامج التدريبي. يهدف الإعداد المعرفي النظري «إلى إكساب الفرد الرياضي مختلف المعلومات والمعارف النظرية التي تهتم الرياضي بصفة عامة، وكذلك التي تخص النواحي التدريبية العامة وكذلك التي تخص نوع النشاط الذي يمارسه هذه المعارف والمعلومات والتي تسهم بدور ايجابي في رفع مستوى الفرد الرياضي بصورة كبيرة وتشتمل هذه المعارف مايلي:

- المعارف والمعلومات الصحية .
- النواحي الخاصة بالتغذية .
- المعارف الخاصة باسس الاداء الحركي .
- المعارف الخاصة بقانون اللعبة .
- المعلومات الخاصة بالنواحي الوظيفية .

## 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. ويتطلب 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 برفع 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.

### 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 افتقاره 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

#### تكمُن أهمية الإعداد البدني الخاص في النقاط التالية:

- تنمية الصفات البدنية الخاصة باللعبة: يركز على تحسين القدرات البدنية التي تتطلبها كرة اليد بشكل خاص، مثل أشكال القوة الخاصة ( القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة ) ، والتحمل الخاص 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 التميرير، والتصويب، والدفاع، والهجوم. هذا التكامل يضمن أن تكون القوة والسرعة التي يكتسبها اللاعب وظيفية، وتُستخدم 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 للاعب إلى أعلى مستوى بدني ممكن في الوقت المناسب (خلال فترة المنافسات)، ويقلل من احتمالية التعرض للإرهاق أو الإصابات.

### 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 أقباسا 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 تمرينات تخصصية مهملين تمرينات 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 المرتردة 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 محصلتها 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.

### القدرات البدنية وأهميتها بلعبة كرة اليد

لقد اتفقت آراء الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي على أن القدرات البدنية هي المكون الأساسي الذي تبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول بالرياضي إلى المستويات الرياضية العالية في الألعاب الرياضية كافة، إذ إن استخدام هذه القدرات بكفاية عالية على طول مدة اللعب يسمح للاعب بتنفيذ ما هو مطلوب منه في المباراة إن تدريب القدرات البدنية من العوامل الفعالة لتحسين مستوى الأداء، وإن المهارة الحركية لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية، فكلما تحسنت هذه القدرات لنوع النشاط الممارس كلما ارتفع مستوى الأداء ولعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب العديد من الخصائص البدنية وذلك لطبيعة الأداء فيها الذي يتميز بالمواقف المختلفة والمتغيرة والسريعة، وعليه يحتاج اللاعب إلى مستوى عال من القدرات البدنية لأنها تعد العامل الحاسم والعنصر الأساس والمهم للوصول إلى النتائج العالية، ولهذا فإن تكيف وتأقلم لاعب كرة اليد بشكل منظم ومتناسق يتطلب تخطيطاً علمياً لذلك، إن مباريات كرة اليد تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بقدرات بدنية عالية والتي أصبحت إحدى المحاور الرئيسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والموسمية مع مراعاة الاهتمام بتطوير المجاميع العضلية الأكثر استخداماً في اللعبة وتعويد اللاعبين من خلال المباريات التجريبية على ظروف المباريات ومصاعبها ويجب إن يرتبط تطوير الصفات البدنية بتدريب المهارات الأساسية وخاصة في فترة الإعداد الخاص لأن التدريبات في هذه المرحلة تشبه إلى حد كبير ما يحدث أثناء المنافسة، كما إن "لاعب كرة اليد يحتاج إلى قدرات بدنية تؤهله للقيام بواجباته مهارية والخطية أثناء المباريات، وما يتطلبه الأداء الفني للعبة كقوة القفز للدفاع ضد التصويبات فضلاً عن تكرار عمليتي الهجوم والدفاع الأمر الذي يتطلب تحملاً للأداء ولغرض تنمية المكونات البدنية الضرورية والتماشية مع ظروف اللعبة ومتطلباتها والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن يشير ضياء الخياط ونوفل الحياي إلى أن هناك شروط أساسية لا بد من إتباعها وهي

- أن تتضمن التدريبات المستخدمة الاتجاه الحركي المستخدم نفسه في اللعبة.
- عند تدريب القوة مثلاً يجب استخدام المجاميع العضلية التي تستخدم في اللعبة نفسها.
- يفضل استخدام الأدوات المستعملة في اللعبة، مثلاً استخدام كرة اليد عند تطوير السرعة.
- مواصلة التدريب تحت ظروف مشابهة لظروف المباريات، وذلك لتطوير اللياقة الخاصة بالمباريات.

## سرعة الاستجابة الحركية

إن أي نشاط رياضي لا يكاد يخلو من سرعة الاستجابة الحركية إلا أن الحاجة إليها تتفاوت من لعبة لأخرى على وفق المتطلبات الفنية والخطية لتلك اللعبة، وتظهر أهمية هذه القدرة في لعبة كرة اليد على الصعيد الدفاعي كقيام اللاعب بالتحرك للإمام لقطع سير اللاعب أو الكرة أو الرجوع السريع للخلف للتغطية على لاعب الدائرة.

وتعرف سرعة الاستجابة الحركية " بأنها مقدار استجابة الشخص لأي مؤثر ومقدار النقل العصبي للعضلات والأعصاب للاستجابة لهذا المؤثر.

وعليه فإن سرعة الاستجابة الحركية تعد احد المتطلبات الحيوية الضرورية لمختلف الألعاب والفعاليات بصورة عامة ولعبة كرة اليد بصورة خاصة حيث تختلف هذه اللعبة عن باقي الألعاب بالمجهود العصبي والعضلي المستمر والمتغير حسب ظروف المباراة، حيث يتطلب من اللاعب التهيؤ والاستعداد الدائم لتعرضه إلى مثيرات خارجية متنوعة ومتغيرة سواء أكانت بالكرة أو بدونها، والتي تتطلب من اللاعب استجابات سريعة ودقيقة من لحظة ظهور المثير حتى اكتمال الاستجابة الحركية، وهذا بدوره يحتاج إلى مستوى عال من القدرات البدنية والمهارية والخطية الخاصة باللاعب التي تعد انعكاسا لمدى تطور عمل الجهاز العصبي المركزي والأجهزة الحيوية الأخرى، وهذا ما أكده عبد الوهاب غازي بان مستوى الأداء الحركي للاعب يتوقف على إمكانياته وقدراته الفسيولوجية المؤثرة في الأداء إلى جانب الناحية النفسية كقوى محركة للاعب

## القوة الانفجارية

تعد القوة الانفجارية من القدرات البدنية المهمة التي يحتاجها لاعب كرة اليد وبامتلاك هذه القدرة يستطيع اللاعب القفز وعمل حائط الصد ضد التصويبات على المرمى أو التصويب بمختلف أنواعه وبصورة متقنة وجيدة ، والقدرة الانفجارية تمثل شكلا من أشكال القوة المركبة كونها تتركب من صفتي القوة والسرعة لذا تعرف " بأنها أقصى مقدار للقوة ممكن للعضلة أدائه في أقصى انقباض عضلي واحد أو أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد. و بأنها "القابلية التي تصل إليها القوة القصوى بأقصر زمن ممكن

أي عمل يتطلب إظهار قدرة انفجارية عالية سواء أكانت للذراعين أو الرجلين فإن هذا العمل يتطلب مايتي

1- درجة عالية من القوة العضلية.

2- درجة عالية من السرعة.

3- القدرة على دمج القوة بالسرعة.

وهناك عوامل تساعد على تطوير القوة الانفجارية هي

أ. التوافق في عمل الأنسجة المنقبضة العاملة والمنبسطة المقابلة في أثناء الأداء .

ب. التوافق والعمل بين الجهازين العصبي والعضلي بشكل فعال .

ج. سرعة انقباض العضلة ودرجة انقباضها وقوة الألياف العضلية المثارة والمشاركة في الأداء.

ومما تقدم لابد من الاهتمام بتطوير القوة والسرعة معا في تدريب القوة الانفجارية في لعبة كرة اليد، إذ يعد الربط بينهما إحدى المتطلبات الأساسية في الأداء عند اللاعبين، وهذا نجده واضحا عند القفز عاليا لعمل حائط صد ضد التصويبات على المرمى أو عند التحرك والانتقال السريع والمفاجئ لقطع التمريرات والاستحواذ عليها.

### القوة المميزة بالسرعة

القوة المميزة بالسرعة تعني "قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج القوة والسرعة في مكون واحد وانها تمثل "مقدرة الجهازين العصبي والعضلي في التغلب على مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن، و" القدرة على أداء حركات ضد مقاومات عند المستوى قبل الأقصى وبدرجة سرعة عالية.

إن القوة المميزة بالسرعة هي القدرة البدنية الأكثر وضوحا للاعب كرة اليد لما تتطلبه هذه اللعبة من تحركات دفاعية وهجومية سريعة على أن تكون مصحوبة بتردد عالي وسريع مع استجابة حركية في النقاط الكرة والجري بها وعلى طول فترات المباراة، فضلا عن أن لاعبي كرة اليد يحتاج إلى إعداد بدني عال يكون التركيز فيه على السرعة والقوة لأنه لا يمكن الوصول إلى القوة المميزة بالسرعة مالم يكن هناك بناء عضلي عال مع سرعة حركية كبيرة مصحوبة بالإتقان الجيد للمهارة والخطة، و لاعب كرة اليد يحتاج إلى مختلف أنواع القوة ومنها القوة السريعة حتى يتمكن من مسايرة المباراة والتي لا يكون الأداء فيها على وتيرة واحدة خاصة بالنسبة لعنصر القوة حيث إننا نحتاج إليها كثيرا خلال المباراة".

وأخيرا لابد أن نفرق بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة حيث نجد أن القوة الانفجارية هي قوة قصوى في أقصى سرعة ممكنة ويجب إن تكون هناك لحظات زمنية يتوقف عندها اللاعب لتجميع قوته، بينما نجد القوة المميزة بالسرعة هي قوة قصوى في سرعة قصوى ولكنها تتميز بالتكرار دون فترات انتظار لتجميع القوة، ويلعب العنصران السابقان دورا كبيرا في كرة اليد حيث أنها تعتبر من العناصر الحاسمة في كثير من التحركات الدفاعية والتي يعتمد عليها في كفاءة الأداء والانجاز.

### تحمل السرعة

تعد تحمل السرعة من القدرات البدنية المهمة للاعب كرة اليد إذ تؤدي دورا كبيرا في حسم المباريات نظرا لما تتطلبه نواحي اللعب من قدرة فائقة على تكرار الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة خلال زمن المباراة لأداء العديد من التحركات المتداخلة الدفاعية والهجومية.

وتعرف تحمل السرعة بأنها " المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة وغير المتماثلة وتكرارها بكفاية وفاعلية لفترات طويلة بسرعة عالية دون هبوط في مستوى كفاءة الأداء

وتتمى قدرة تحمل السرعة كغيرها من القدرات البدنية حسب شروط ووسائل التدريب الرياضي وبما يخدم الصفة ذاتها لدى اللاعبين و إن تنمية تحمل السرعة تتم بواسطة طريقة التدريب الفترى مرتفع ومنخفض الشدة"

ويجب إن يكون تدريبها بشكل منتظم وبشدة مماثلة لشدة المنافسة أو تفوقها وتتطلب

1- أن يكون حجم التدريب منخفضا على إن لانتجاوز فترات العمل 45ثا كل مرة.

2- أن تكون شدة التدريب عالية

3- أن تكون عدد مرات تكرار التمرين المعين قليل.

4- أن تكون فترات الراحة طويلة نسبيا إذا كانت شدة الجهد المبذول عالية