

المحاضرة الرابعة

الإعداد البدني في كرة اليد:

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 نفوس وسلوك اللاعب ويعرف 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.

كما يعتبر الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في إظهار النشاط الحركي في صورة متكاملة لما له من تأثير فعال على تنمية الصفات والعناصر البدنية اللازمة لأي رياضي للقيام بأي نوع من أنواع النشاط الحركي، كما يعد الإعداد البدني من أهم أركان. التدريب التي نعتمد عليها في تنمية اللاعب سواء كان مبتدئاً أم متقدماً.

ويؤكد منير جرجس 1990 أن اللاعب غير المعد بدنياً بأعلى مستوى يظهر عليه التعب ويتسبب عن ذلك فقد الكرة بكثرة بالإضافة إلى ضعف التفكير الخططي أو انعدامه على العكس اللاعب المعد بدنياً فإنه ينهي المباراة كما بدأها مع السيطرة على الكرة و التفكير السليم خلال مختلف الأداء المهاري والخططي.

فيشير عصام عبد الحق 2003 إلى أنه يمكن إيجاز أهمية الإعداد البدني في أنه يعمل على تطوير اللياقة الوظيفية للفرد ويرفع من كفاءة الجسم للقيام بوظائفه، رفع اللياقة الحركية بزيادة مستوى الأداء في الأنشطة المختلفة، تطوير القدرات العقلية بتنمية الإدراك السليم والتفكير المنطقي، تطوير سمات الفرد الشخصية والإرادية، والمحافظة على حالة الفرد التدريبية وخاصة البدنية عند انقطاع التدريب.

ويرتبط الإعداد البدني بنوع النشاط الرياضي الممارس والذي يقرر درجة الحاجة إلى هذه التهيئة البدنية ولذا يقسم الإعداد البدني إلى:

1- الإعداد البدني العام: هو العمل على رفع مستوى الفرد بدنياً وحركياً بصورة عامة متكاملة بالتنمية الشاملة

المتزنة لجميع قدرات الفرد البدنية والحركية.

لما كانت لعبة كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية، فقد أصبحت أيضاً اللياقة البدنية ضرورية للاعب كرة اليد إذ تمثل جانبا مهما من في إعداد البرنامج التدريبية، كما تتصف كرة اليد الحديثة بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي لذا فإن من الضروري تنمية الصفات البدنية للاعب و تطويرها، إذ يرجع لها الأثر

المباشر في تحسين مستوى الأداء المهاري و الخططي. ففي دراسة ألمانية وجد أن متوسط المسافة التي يقطعها لاعب كرة اليد في المباريات المباراة تبلغ 3300 متر، ويقطع اللاعب البناء للهجمات (مدافع أيسر) 3208 متر في المتوسط، في حين يقطع المدافع الأيمن البناء 3920 متر، ومتوسط المسافة التي يقطعها لاعب الدائرة تبلغ 2775 متر.

ويهدف الإعداد البدني العام إلى إكساب اللاعب اللياقة البدنية التي هي القوة، السرعة، التحمل، المرونة والرشاقة، وبصورة متزنة و شاملة و بحجم مناسب للاعب و قدراته البدنية و الهدف الأساسي من عملية التدريب.

2- الأعداد البدني الخاص:

يهدف الإعداد البدني الخاص للاعب كرة اليد الى تنمية الصفات البدنية الخاصة والضروري للأداء في لعبة كرة اليد وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخططية على أن يكون مرتبطا بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في مدة التدريب كلها و يرتبط لتدريب في هذا الإعداد على المهارات و الخطط بالتدريب لتنمية الصفات البدنية وتطويرها، والغرض العام مما سبق هو زيادة كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي والجهاز العضلي العصبي للاعب ليحسن مستوى أدائه العام فيما يسمى ب(البناء البدني) وهو أساس و مهم و لاسيما للناشئين منهم.

إن الصراع حول السيادة في نوعي اللياقة البدنية "العامة والخاصة" يكون دائما ومستمرًا، وله معدلات تتسم بالتغير من فترة إلى أخرى، ففي بداية الموسم يكون للياقة البدنية العامة السيادة شبه الكاملة، غير أن هذه السيادة تأخذ في النقصان التدريجي عندما تقترب من فترة المنافسات، حيث يكون للياقة البدنية الخاصة السيادة والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول يوضح حجم اللياقة البدنية العامة والخاصة خلال موسم التدريب

النسبة المئوية للإعداد البدني		الفترة التدريبية
العام	الخاص	
		- الفترة الإعدادية
24-30%	67-70%	✓ المرحلة الأولى
60-70%	20-40%	✓ المرحلة الثانية
70-80%	20-30%	- فترة المنافسات
30-40%	60-70%	- الفترة الإنتقالية

وبرغم هذا الصراع بين نوعي اللياقة، فإن هناك مسلمات أساسية تحكم علاقتهما معا من خلال الإعداد العام والخاص أثناء موسم التدريب، فاللياقة البدنية العامة هي الأساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة، كما أن كلاهما يمثل الدعامة الأساسية لحسن أداء المهارات الأساسية لرياضة كرة اليد وكذلك الخطط وطرق اللعب.

وارتباط اللياقة البدنية بالمهارات الحركية الرياضية لكرة اليد يعتبر أمرا أقرته الدراسات العلمية والبحوث الميدانية، فأداء المهارات يتطلب قدرات بدنية لإنجازها، فالواقع العملي يشير الى أنه لا تخلو مهارة من مكون بدني أو أكثر.

وفي دراسة أجريت أثناء مباراة لكرة اليد للقسم الأول في فرنسا، وجد أن معدل اللعب بلغ 48 دقيقة وبمتوسط فترات اللعب مقدرة بـ12 ثانية، و من خلالها تم استخراج الخصائص التالية والمدونة في الجدول التالي:

جدول يبين نشاط اللاعبين في كرة اليد أثناء مباراة للقسم الأول أكابر حسب (Bayer C.1993)

حركات المباراة	المسافة و العدد
التنقل بالجري بدون و بالكرة	4151 متر
التنقل مع الجري بالكرة	4114 متر
التنقل بسرعة	383 متر
التنقل بجري متوسط	3127 متر
التنقل بجري ضعيف	604 متر
التنقل بالجري بالكرة	37 متر
التنقل بالجري بالكرة و بسرعة	11 متر
التنقل بالجري بالكرة بوتيرة متوسطة	26 متر
الانطلاق	44
تغيير الريثم	190
تغيير الاتجاه	279
القفز	16
الاستقبال	90
مراحل التنطيط	19
القذف في المرمى	8,8

فاللاعب في كرة اليد يجب أن يتكيف مع ظروف و مواقف اللعب المختلفة من الناحية الحركية بمعنى الحصول على إنجاز حركي هادف وبطريقة اقتصادية، مع عدم إهمال الجانب النفسي، وتحليل مواقف اللعب وخطته لكل لاعب ولكل مباراة، والتفوق في كرة اليد يستلزم من اللاعب توقع الأداء والإنجاز الحركي للمنافس، والتي قد تحتاج أيضا لخبرة سابقة للسيطرة على السريان الحركي للمهارة أو الأداء المركب، ويستخدم اللاعب فيما سبق مناورات الخداع لتغيير القدرات الحركية طبقا لإحساسه و خبراته الذاتية مع شدة حمل تتناسب وقدراته البدنية